

Sportspiegel



Volleyball-Power

Berichte zum Training, zum Spielbetrieb
und vielen anderen Ereignissen

AUS DEN SPARTEN_AB SEITE 44

clubaktiv
bietet ab Januar
neue Kurse an
Mehr Infos auf
Seite 25

Foto: SCALA-Volleyball-Abteilung

VISIONÄR

SCALA handelt und
plant nachhaltig

TRIBÜNE_SEITE 12

VOLKSSPORT

Die Fußball-Abteilung
hat viel zu berichten

AUS DEN SPARTEN_SEITE 18

VEREINSMEISTERSCHAFT

Der Leichtathletik-Nachwuchs
war sehr aktiv

AUS DEN SPARTEN_SEITE 36

editorial

Foto: Saskia Moll

Liebe SCALA-Freundinnen und -Freunde,

SCALA steht für soziale Verantwortung – für Jung und Alt, ein Leben lang!

Die Kita vermittelt diese Werte schon im Kleinkindalter, spielerisch nebenbei. Wir bieten Kindern in unterschiedlichem Alter Entwicklungspotential in ihrem Sport und darüber hinaus: Fairplay, Zusammenhalt, Verlieren lernen, helfen und Hilfe annehmen! Jugendliche übernehmen erste Verantwortung als Co-Trainer oder absolvieren ihr Freiwilliges Soziales Jahr bei uns. Unsere erwachsenen Sportlerinnen und Sportler betreiben nicht nur aktiv ihren Sport, sondern haben vielfältige soziale Kontakte: Spätestens seit den Corona-Einschränkungen wissen wir, wie wichtig diese auch für die Gesundheit sind.

Soziale Verantwortung ist aber auch das Thema Naturschutz und Nachhaltigkeit. Im Heft findet ihr Artikel zu unserer PV-Anlage (S. 13), unserem Insektenschutz (S.12) und der Energiesanierung der Tennishalle (S. 42). Wir nutzen Ökopapier für Flyer und haben unsere Hygieneartikel auf „Green Hygiene“ (S. 13) umgerüstet. Ihr könnt uns auf unserem Weg mit dem digitalen Sportspiegelabo unterstützen.

Zwei Bitten habe ich an euch:

1. Ich setze auf eure Unterstützung für unseren Sozialfonds, mit dessen Hilfe wir Kinder und Jugendliche unterstützen, die sich keine Sportschuhe oder keine Mannschaftsreise leisten können. Ich hoffe auf eure Spende!
2. Im Jahr 2023 wollen wir einen Kunstrasenplatz bauen. Alle Anträge zur Genehmigung und für Zuwendungen sind gestellt (S. 11). Ich hoffe auf eure Spende!

Mit herzlichen Grüßen
Eure Vorstandsvorsitzende

Inken Asbahr

ANZEIGEN

INHALT

SPORTSPIEGEL 4/2022



NACHHALTIG HANDELN

SCALA wurde für sein naturnahes Engagement in den vereinseigenen Grünflächen ausgezeichnet. Seite 12



Foto: SCALA Gymnastik-Gruppe

HAMBURGER BESTEN TRATEN AN

Gymnastik-Wettkämpfe in Poppenbüttel mit Beteiligung von SCALA-Gymnastinnen. Seite 34

FUSSBALL-BEGEISTERT

Der „Volkssport“ entflammt die Massen nicht nur während der Weltmeisterschaft. Auch sehr viele SCALA-Mitglieder ereifern sich für diesen Ballsport: Ob im Trainingslager, in der Saisonvorbereitung, am Tag des Mädchenfußballs oder als Zuschauende bei der Damen-Bundesliga – „man“ ist immer am Ball.

Ab Seite 18



Foto: Stock

VIEL LOS BEIM VOLLEYBALL

Aus der Volleyball-Abteilung erreichte uns ein prall gefülltes Paket bestehend aus tollen Fotos sowie Berichten zum Trainings- und Spielbetrieb und noch viel mehr ...

Ab Seite 44



Foto: SCALA

Wegen der besseren Lesbarkeit ist meist die männliche Bezeichnung gewählt. Gemeint sind jeweils selbstverständlich immer sowohl die männliche als auch die weibliche Form.

WAS UNS BEWEGT

- 03 **INTRO**
Editorial
- 06 **SCALA-MOMENTAUFNAHME**
SCALA-Vereinskollektion
- 08 **SCALA-KURZMELDUNGEN**
Namen und Nachrichten
- TRIBÜNE**
- 12 **SCALA HANDELT NACHHALTIG**
Auszeichnung durch den NABU und mehr
- AUS DEN SPARTEN**
- 16 **BUDO**
Karate · Judo
- 18 **FUSSBALL**
Trainingslager an der Schlei · Tag des Mädchenfußballs 2022 bei SCALA · Saisonvorbereitung Bad Doberan · Ausflug zur Damen-Bundesliga
- 24 **CLUBAKTIV: FIT UND GESUND**
Reanimationstraining · Jubiläum Birgit Wiggering · Neue Angebote
- 28 **KUNG-FU**
Trainingslager Ostsee · Auszeichnung
- 30 **SCALA-CHOR**
Chorreise nach Mölln · Konzertlesung
- 30 **HANDBALL**
Trainersuche · Kiosk · Ankündigung · Handball-Senioren
- 32 **TURNEN UND FREIZEIT**
Kinderturnfest · Hamburger Gymnastik-Turnier
- 35 **TANZEN**
Hip-Hop-Angebot
- 36 **LEICHTATHLETIK**
Vereinsmeisterschaften 2022 · Erfolg in Glückstadt · Waldlauf · Neue Stabhochsprunganlage
- 40 **SPORT-KITA**
Danksagung · Sportprogramm · Basteln
- 42 **TENNIS**
Ankündigung · Neue Beitragstabelle · Energetische Optimierung der Tennishalle
- 44 **TITEL: VOLLEYBALL**
Trainingslager Bibertown · Berichte aus der laufenden Saison · Freiwillige helfen beim Rothenbaum-Beachvolleyball-Turnier · Schiedsrichterausbildung
- IN JEDER AUSGABE**
- 50 **ORGANISATION UND IMPRESSUM**
Verein, Geschäftsstelle, Sparten, Abteilungen



DREI VON VIELEN BEGEISTERTEN FUSSBALL-MÄDELS

Diese drei Mädels haben den Tag des Mädchenfußballs mitgemacht und genossen. Hier zeigen sie sich nach ihrem Einsatz mit Teilen der SCALA-Vereinskollektion, die Ihr euch auch bestellen könnt. Einfach den QR-Code scannen und los gehts. Alternativ den Link eingeben:

<https://www.fussball-scala.de/wp-content/uploads/Vereinskollektion-SC-Alstertal-Langenhorn.pdf>

Namen & Nachrichten

Moin, moin an alle

Mein Steckbrief

Name: Alexander Hartwig
Alter: 19 Jahre
Sportart: Handball



Foto: Saskia Moll

Ich bin Alex und ich werde in den nächsten drei Jahren mein duales Studium mit der Fachrichtung BWL-Sportmanagement bei SCALA absolvieren.

Bis zur B-Jugend habe ich im Handball alle Jahrgänge durchlaufen und war somit von klein auf ein Mitglied dieses Vereins.

Daher kann ich mich sehr gut mit diesem Verein identifizieren und außerdem kenne ich schon einige Mitarbeitende. Aus diesem Grund ist mir die Entscheidung leichtgefallen und ich habe mich für SCALA entschieden.

Ich werde hier in der Geschäftsstelle alle Bereiche durchlaufen, die ich gleichzeitig in der Theorie in der Uni erlerne.

Meine Ziele für diese drei Jahre sind, mich persönlich weiterzuentwickeln und einen guten Einstieg in meine berufliche Karriere zu erhalten. Dazu will ich auch einen großen Beitrag zu weiteren Erfolgen dieses Vereins erbringen und zur Weiterentwicklung verhelfen.

Ich freue mich auf diese Zeit!

Gruß an alle, Alex

Ei, ei, ei, was seh' ich da?

SCALA informiert: Aus gegebenen Anlässen haben wir am Haupt- und Sportlereingang der Halle Lüttkoppel/Geschäftsstelle Überwachungskameras installieren lassen. Das aufgenommene Bildmaterial wird nach maximal 72 Stunden automatisch gelöscht und dient lediglich der kurzfristigen Überwachung – für eure und unsere Sicherheit!

Gut zu wissen: Der Datenschutzbeauftragte war bei der Bewertung und der Umsetzung dieses Vorhabens mit an Bord.

Text und Foto: Saskia Moll



Hamburger Sportbund und die Hamburger Volksbank verliehen „Sterne des Sports“

Liebe SCALA-Mitglieder,

wir sind superfroh, dieses Jahr bei den Sternen des Sports mit unserem Projekt „SCALA goes Inklusion“ den dritten Platz gewonnen zu haben. HURRA! Damit haben wir unser tolles Projekt in der Öffentlichkeit durch ein tolles Video präsentieren können und haben nun die Möglichkeit, mit dem Preisgeld von 1.000 Euro das Thema weiterhin im Verein mit euch zusammen umzusetzen.

Foto: SCALA



Drei, die sich sehr freuen: V. li. Inken Asbahr, Ann-Christin Schwenke und Annika Künzel

Neben den ersten Erfolgen der inklusiven Kurse in der Barakiel-Halle und den zwei inklusiven Tenniskursen, der Durchführung von inklusiven Schnuppertagen auf unserer Tennisanlage, unserer Legorampe (die zukünftig fest installiert werden soll bei unserer Gastronomie) und den inklusiven, vergünstigten Mitgliedstarifen, geht es nun weiter!

Wir freuen uns, dass sich immer mehr Vereinsmitglieder engagieren und mit noch mehr als Materialspenden unterstützen wollen. So haben sich beispielsweise beim Schwimmen und anderen Abteilungen Trainerinnen und Trainer zum Thema Sport und Inklusion weitergebildet, sodass wir zukünftig in noch mehr Sportarten mit qualifizierteren Trainerinnen und Trainern aufgestellt sind. Das freut uns sehr! Weitere Interessenten sind jederzeit herzlich willkommen! Auch in dem Projekt „LIVE“ von Special Olympics geht es voran. Wie aus dem Podcast zu entnehmen (Goldbek~kanal: Teilhabe im Sport_Das LIVE-Programm mit Ann-Christin Schwenke (SCALA)), steht hier die Vernetzung von Hamburg-Nord zum Thema Sport und Inklusion im Fokus. Wir sind gespannt, welche tollen Möglichkeiten sich hier heraus ergeben und geben weiterhin unser Herzblut für die Sache.

Außerdem wollen wir uns weiterhin dem Thema barrierefreie Zugänge zu unseren Sporthallen widmen.

Für alle weiteren Infos und News schaut auch gerne immer auf die aktuelle SCALA-Website: Inklusion.

Eure Annika Künzel



Quelle: Feuerwerk der Turnkunst

Verträumt, unbeschwert und voller Überraschungen!

Du möchtest dabei sein und dich auf eine Reise in eine zauberhafte Märchenwelt voller magischer Bewegungen und fantasievoller Kunst begeben? Dann sichere dir jetzt die Tickets für die beiden Shows in Hamburg am 21. Januar 2023.

Erlebe eine phänomenale Show voller Glanz, Herz, Spektakel, Drama, Gefühl und SCALA – denn unsere erfolgreichen Rope Skipper sind auch bei der SPIRIT Tournee 2023 wieder Teil des Ensembles. *SM*

ANZEIGE

Foto: SCALA



SCALAs „Bauvorhaben“ für 2023

Mit Spenden schneller zum Ziel

Kunstrasenplatz auf der Siemershöh

Wir haben den wohl schönsten Naturrasenplatz Hamburgs auf der Siemershöh, der im Winter leider nicht bespielbar ist. Daneben befindet sich ein Grandplatz, ein Untergrund, auf dem niemand Fußball spielen möchte.

Um die Siemershöh ganzjährig als fußballerische Heimat nutzen zu können, soll anstelle des Grandplatzes ein neuer Kunstrasenplatz entstehen. Umgesetzt werden soll das Projekt im kommenden Jahr. Die Kosten liegen bei ca. 900.000,00 Euro. Der Verein hat Fördermittel in Höhe von 50% des Gesamtvolumens beantragt, benötigt jedoch auch eure Unterstützung!

Warum solltet ihr alle diese Investition unterstützen?

Der vereinseigene Kunstrasenplatz bedeutet auch für andere Sportarten mehr Trainingszeiten, da manche Fußballteams im Winter gern draußen trainieren würden, jedoch auf den vorhandenen Kunstrasenplätzen nicht genug Zeiten zur Verfügung stehen. Durch den neuen Platz können einige Zeiten an andere Sportarten vergeben werden.

Wie könnt ihr helfen – alle gemeinsam?

Dank einer Initiative der Hamburger Volksbank eG lohnt sich euer Engagement doppelt. Eure Spenden zwischen 5,00 und 25,00 Euro, die ihr bis zum 9. Februar 2023 unter <https://www.viele-schaffen-mehr.de/projekte/kunstrasenplatz-scala> für die Finanzierung unseres Projekts zusagt, werden von der Volksbank verdoppelt.

Unter dem Link bzw. der Internetadresse findet ihr auch noch eine interessante Projektvorstellung und immer den aktuellen Stand in Bezug auf unser Spendenziel.

MACHT MIT!

Verkauf des Gebäudes am Schlehdornweg

Unser Fitness- und Gesundheitsstudio clubaktiv ist in einem alten Umspannwerk beheimatet. Es hat wunderschöne, hohe Decken und sieht von außen toll aus. Das war es dann aber auch an positiven Gebäudeeigenschaften. Nachteilig hingegen sind die hohen Betriebskosten des Bauwerks, das dringend saniert werden müsste. Mit dem Gebäude haben wir

jedoch nur Bestandsschutz, größere notwendige Änderungen sind dadurch schwer umsetzbar und sehr teuer.

Aus diesem Grund haben wir das Objekt zum 31.12.2022 verkauft. Der Betrieb geht jedoch danach vorläufig an diesem Standort weiter. Wir prüfen derzeit mit dem clubaktiv verschiedene Möglichkeiten und informieren euch, sobald es Neues zu berichten gibt. *I.A.*



Airport-Cup 2023

Kaum ist die Fußball-Weltmeisterschaft 2022 vorbei, kündigt sich ein weiteres großartiges Fußball-Ereignis an: Der beliebte Airport-Cup wirft seine Schatten weit voraus. Der Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V. organisiert das Turnier für Nachwuchs-Kicker. Ausgetragen wird es vom 27. bis 29. Mai 2023 (Pfingsten).

Austragungsort ist die Fußballanlage Beckermannweg – auf Natur- und auf Kunstrasen. Interessenten erfahren mehr per Mail unter fussball@scala-sportclub.de • Anmeldung über den QR-Code *BA*



Handeln statt reden

Ann-Christin Schwenke (SCALA) und Franziska Schmidt-Lewerkühne (NABU) bei der Überreichung der Plakette

Ausgezeichnet vom Naturschutzbund Deutschland (NABU) – UnternehmensNatur bei SCALA

Mehr Natur auf dem Vereinsgelände – dieses Ziel hatte sich SCALA gesetzt, als man 2019 begann den Hauptstandort, auf dem die Geschäftsstelle und die vereinseigene Sporthalle sowie die Kita stehen, aufzuwerten.

Gestartet wurde mit der Erstellung eines Konzepts zur ökologischen Aufwertung der Gebäude und Freiflächen unserer Vereinsanlage in der Lüttkoppel. Dieses Konzept wurde durch das Projekt „NABU UnternehmensNatur“ finanziert. Nach der Konzepterstellung folgte die Umsetzung der naturnahen Umgestaltung. Rund zehn Nistkästen brachte SCALA an den

Fassaden an, weitere rund 40 Nistkästen wurden in die Bäume gehängt. Diese wurden durch Nistkastenpatenschaften unserer Mitglieder finanziert. Im Zuge der Förderungen wurden weitere Projekte umgesetzt, darunter ein Insektenhotel, ein Totholzhaufen sowie ein Sandarium.

Ann-Christin Schwenke, stellvertretende Vorstandsvorsitzende: „Unsere Lüttkoppel bietet nun durch die Anbringung von Nistkästen wertvollen Lebensraum für Vögel und Fledermäuse. Um das Insektenhotel sowie Sandarium entsteht ein Trampelpfad, der zum Verweilen einlädt. Zudem sollen aus einem notwendigen Baumbe-

schnitt Bänke entstehen, die in Eigenregie durch unsere Haustechnik gebaut werden. Ich freue mich über diese Entwicklung und bin auf die weiteren Projekte gespannt!“

Für die naturnahe Umgestaltung erhielt SCALA im Sommer 2022 die Plakette des Projektes UnternehmensNatur durch die NABU-Referentin für Vogelschutz, Franziska Schmidt-Lewerkühne.

Weitere Informationen zum Projekt UnternehmensNatur unter www.NABU-Hamburg.de/unternehmensnatur.

Fotos: NABU/L. Specht



Oben links: Der QR-Code, der zur NABU-Seite führt. Oben mittig: Mit dieser Plakette zeichnet der Naturschutzbund (NABU) teilnehmende Unternehmen aus. Rechts daneben: Aus dem gehäuften Totholz wird kein Lagerfeuer, sondern es ist als Refugium für Insekten auf dem SCALA-Gelände platziert.



Noch mehr Nachhaltiges im SCALA-Sortiment



6 PET-Flaschen sind in unseren Pullovern

Im letzten Jahr haben wir angefangen unsere Mitarbeitenden mit einheitlichen Pullovern auszustatten. Dabei haben wir uns für eine nachhaltige Variante entschieden und zusammen mit dem Hamburger Unternehmen siro eine SCALA-Kollektion entworfen. In den Pullovern sind sechs PET-Flaschen verarbeitet worden, der Rest besteht aus Bio-Baumwolle. Neben dieser Kollektion gibt es noch eine weitere siro-Kollektion, die aus 16 PET-Flaschen und Textilresten aus der Textilindustrie hergestellt wird. Auch dies ist ein weiterer Bestandteil unserer Nachhaltigkeitsstrategie, die wir auch weiterhin verfolgen wollen. AS



Green Spender für SCALA

Seit ein paar Tagen rüsten wir nach: In all unseren Anlagen findet ihr ab sofort neue Seifen-, Handtuchpapier- und Toilettenpapierspender sowie neue Mülleimer. Das Besondere an diesen neuen Spendern ist, dass sie aus recyceltem Plastik und Holzresten hergestellt wurden. Zusätzlich haben wir die recycelten Spender auch noch mit neuem Papier gefüllt. Wie ihr euch denken könnt, ist auch dieses Papier kein normales – es ist Hygienepapier aus 100% recyceltem Papier, das CO₂-neutral produziert wurde und plastikfrei verpackt ist. Wir freuen uns, dass wir mit Green-Hygiene einen Partner an unserer Seite haben, mit dem wir diesen Weg gemeinsam gehen können. Ein neuer Baustein in unserer Nachhaltigkeitsstrategie. AS

Photovoltaik-Anlage auf dem Dach der Halle Lüttkoppel

Viele Vereine verfügen mit ihren Sportstätten über große und ungenutzte Dachflächen. SCALA ist zum Vorreiter im Bezirk Hamburg-Nord geworden und nahm 2021 nach intensiver Planung und Vorbereitung die erste Photovoltaik-Anlage auf dem vereinseigenen Hallendach in Hamburg-Fuhlsbüttel in Betrieb.

Für die Technikbegeisterten unter euch: Auf dem Dach wurden 180 Solarmodule mit einer Leistung von 59kWp installiert. Die Photovoltaik-Anlage

erzeugt pro Jahr 56.000 kWh Strom und spart im Vergleich zum deutschen Strommix rund 25.435 kg CO₂ pro Jahr.

Zur Verdeutlichung: Ein Hin- und Rückflug von Hamburg nach Mallorca mit rund 3.322 km verursacht ca. 1.222 kg CO₂. Den Großteil des erzeugten Stroms verbraucht der Verein selbst. Auch der Reinigungsroboter, der täglich unsere Sporthalle reinigt, wird fortan durch den gewonnenen Strom geladen. Der überschüssige Strom dient zukünftig dazu, den Warmwasserspeicher zu erwärmen, oder er wird eingespeist und erwirtschaftet damit Einkünfte für die Vereinskasse. TC



Berichte aus den Sparten

ANZEIGE





Danke für ein tolles Karate-Jahr!

Eine Turnier-erprobte Truppe

Liebe Karatekas, das Jahr 2022 geht nun langsam zu Ende und Weihnachten steht vor der Tür. Wir – eure Trainer – möchten das Jahr noch einmal Revue passieren lassen. In diesem Jahr haben wir an einigen Turnieren teilgenommen.

Los ging es am Anfang des Jahres mit den Hamburger Schüler-Meisterschaften, an denen wir mit einigen Kindern erfolgreich angetreten sind. Im Mai starteten die Verden Open, hier konnten unsere Kids eine Menge Erfahrungen sammeln. Dann hieß

es weiter trainieren, um bei den nachfolgenden Turnieren erfolgreich dabei zu sein. Im August wurde der erste Hamburg Youth Cup ausgerichtet, auch hier mit erfolgreicher Teilnahme.

In Eckernförde beim Sprottenwettkampf konnte SCALA sich durch die sehr guten Leistungen der Kinder mit einem hervorragenden 21. Platz von 32 Vereinen aus Deutschland und Dänemark platzieren.

Nicht zu vergessen, die bestandenen Kyu-Prüfungen im Laufe des Jahres. Zu allen Platzierungen und Kyu-Prüfungen nochmals herzlichen Glückwunsch von uns Trainern.

Wir möchten uns auf diesem Wege für den zahlreichen Zuwachs in den Kindergruppen und für die positive Resonanz der Eltern, die ihre Kinder auf den Turnieren begleitet und angefeuert haben, herzlich bedanken. *Text und Foto: Sven Glaevecke*

Wir wünschen allen Kindern fröhliche Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue und erfolgreiche Jahr 2023. Damien, Sven und Marcus

ANZEIGE

Vier neue Trainer-C bei SCALA-Judo

An der diesjährigen Trainer-C-Ausbildung des Hamburger Judo-Verbandes haben gleich vier Trainer vom Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V. teilnehmen können. Unsere Trainer Bonni, Diana, Finn und Michel haben zusammen mit 20 weiteren Trainerinnen und Trainern aus ganz Hamburg ein umfangreiches Ausbildungsprogramm absolviert. Dieses erstreckte sich zeitlich von Mai bis September über Blöcke von sechs vollen Wochenenden.

Inhalt der Schulungen waren dabei nicht nur die judospezifischen Bereiche Trainingsaufbau, Trainingsmethoden, Trainingsziele und -inhalte sondern darüber hinaus auch die begleitenden Themen kindliche Entwicklung, koordinative Fähigkeiten, Physiologie und Energiebereitstellung, Prävention sexualisierter Gewalt sowie Recht und Aufsichtspflicht.

Auch judobezogene Spiele kamen nicht zu kurz und es wurde viel an Erfahrungen ausgetauscht, wie man Kindern spielend die richtigen Techniken beibringen kann.

Abgerundet wurde die Ausbildung durch zusätzliche Lehrgänge im Kampfrichterwesen und in der Ersten Hilfe. Die abschließenden schriftlichen und praktischen Prüfungen haben unsere Vier alle hervorragend bestanden.

SCALA gratuliert den erfolgreichen neuen Trainer-C-Judoka.

Andreas Bornier



Weiter so, Losseni!

Losseni Kone (3. v. re.) freute sich mit dem Team

Losseni Kone gewinnt mit der Nationalmannschaft den zweiten Platz bei der Europameisterschaft U23

In diesem Herbst kämpfte Losseni Kone bei der Europameisterschaft der U23 in Sarajevo erfolgreich in der Einzel- und Gruppenmeisterschaft. Bei der Gruppenmeisterschaft war der erste Gegner Frankreich, gegen den Losseni einen Sieg erkämpfte. Im Halbfinale gewann das Team gegen Gegner Ungarn und schließlich trafen Losseni und seine Teammitglieder im Finale auf das türkische Team und errangen die Silbermedaille. Somit haben wir einen Vize-Europameister bei SCALA!!

Insgesamt konnte die deutsche Mannschaft sieben Medaillen nach Hause bringen und damit den fünften Platz in der Gesamtwertung belegen. Davon eine Gold-, drei Silber- und drei Bronzemedailien.

Herzlichen Glückwunsch für diese starke Leistung an das deutsche Team und besonders an Losseni, aber auch seinen Trainerinnen und Trainern. Wir haben alle gespannt deine Kämpfe verfolgt und wünschen dir auch weiterhin viel Erfolg. Weiter so!

Text: Finn Heincke • Foto: EJU/DJB



Hier geht es zur Sache

Deutsche Ü30 Judo-Meisterschaften in Hamburg

Am 22. Oktober 2022 war der Hamburger Judo-Verband Ausrichter der Deutschen Einzelmeisterschaften der Altersklassen Ü30. In der Sporthalle Wandsbek kamen dabei ca. 330 Kämpferinnen und Kämpfer aus dem gesamten Bundesgebiet zusammen, um die neuen Deutschen Meister zu ermitteln. Gekämpft wurde in den Altersklassen von 30 Jahren bis hin über 70 Jahre.

Der vollgepackte Turniertag lieferte vor breitem Publikum dann schönes Judo und tolle Werbung für unsere Sportart. Der Zuschauer-Zuspruch lag weit über dem üblicher Judo-Veranstaltungen.

Vom Sportclub Alstertal-Langenhorn ging unser Trainer Bonni an den Start. In seiner Alters- und Gewichtsklasse trat er im Pool-System mit anschließender KO-Runde gegen starke und erfahrene Gegner an und erkämpfte sich den 5. Platz.

Die erstmalig durchgeführte Vereinswertung holte sich der Hamburger Verein JGS/TSG Bergedorf.

Insgesamt war es eine sehr gelungene Veranstaltung und die Ü30-Sportler freuen sich heute schon auf die nächste Meisterschaft.

Text: Andreas Bornier • Foto: Sabine Bornier

Oh, du schöne Schlei!



Saisonvorbereitung unserer Fußball-Jungs im hohen Norden



Das Team zusammen im Wikingerdorf



Ein Ziel, ein Team



Der verdiente Eisabschluss am Strand



Sprinten mit Fallschirmen erfordert einen höheren Kraftaufwand

Eine Jugendherberge am Wasser, ein Ensemble aus roten Blockhäusern, Wikingerdorf genannt, daneben ein Bolzplatz: Das war die Unterkunft für die 2. D-Jugend des Jahrgangs 2010, wo sich 18 Jungen auf die neue Saison vorbereiteten – fast wie die Großen, die Profis, die im Sommer oft ein Trainingscamp aufsuchen, um Muskeln und Moral zu stärken.

Die D-Jugend war am letzten Wochenende der Sommerferien an die Schlei gereist, in die Jugendherberge Borgwedel, die den rustikalen Charme der 70er Jahre ausstrahlt, so als wäre der Geist von Malente (dem Trainingslager des DFB 1974) nur ein paar Dörfer weitergereist. Unsere Jungs, angeleitet vom Trainerteam Thiemo Gaffry und Torsten Laabs, sollten in intensiven

Trainingseinheiten Schwung aufnehmen für die neue Saison. Und außerhalb der Trainingszeiten sollten sie zu einer Gemeinschaft wachsen, deren Zusammenhalt auf und neben dem Rasen Bestand hat. Wir kamen am Freitagnachmittag an, die Sonne brannte noch heiß, die Herberge war gut gefüllt mit Familien und Wasser-

sportlern. Schnell fanden die Jungs ihre Hütten, bezogen die Betten, legten die Koffer und Taschen ab – und verschwanden auf dem Bolzplatz. Die Trainer, begleitet von zwei Spieler-Vätern, bereiteten den Grill vor und als die Kohle die richtige Glut erreicht hatte, riefen sie die Jungs, die die Tische decken und das Grillgut aus der Herbergs-Küche holen sollten. An diesem ersten Abend aßen sie sehr viele Würstchen und Putenschnitzel – und ein bisschen Salat.

Samstag, 07:30 Uhr Frühstück, 09:00 Uhr Abfahrt zum Trainingsgelände. Wir waren ja nicht zum Spaß hier! In Fahrdorf konnten wir das großzügige Gelände des dortigen Sportclubs nutzen, von der Sonne gelb gefärbte und weitgehend unbeschattete Felder. Zum Glück hatten die Trainer für einen großen Wasservorrat gesorgt. Die ersten Einheiten: Übungen zur Schnelligkeit und Ballbehandlung. Größter Spaß: eine Sprinteinheit, bei der jeder einen kleinen Fallschirm angelegt bekam, der für ordentlich Bremskraft sorgte. Hier wollte sich auch das Betreuer-Team versuchen. Schwitz! Nach mehreren Übungen zu Technik und Taktik stand das heutige Abschlusspiel an, neun gegen neun, weiterhin kein Schatten in Sicht. Die Jungs aber zeigten keinerlei Müdigkeit und wollten weit über die vorgegebenen 2 x 30 Minuten hinaus kicken, Elfmeterschießen inklusive. Was sich zeigte: die hohe Ausgeglichenheit innerhalb des Teams; jeder konnte seine Stärken zeigen. Schönster Moment: Als ein Angreifer nach dem Torerfolg auch von den Gegenspielern abgeklatscht wurde. Wir sind schließlich ein Team!



Was für eine schöne gemeinsame Zeit

Nach dem Training ging es aufs Wasser: in Kanus über die Schlei. Die Strömung spielte so manchem Paddler ein paar Streiche, die Boote trieben mal hier-, mal dahin, aber alle kamen an dem kleinen Badeplatz an, wo die Jungs die ersehnte Erfrischung bekamen: rein ins Wasser der Schlei. Man sollte denken, so ein Tag machte müde. Aber nach dem Paddeln ging es wieder auf den Bolzplatz, auch das Essen, wieder viele Würstchen, wieder ein bisschen Salat, fiel eher kurz aus, es war noch Resttageslicht vorhanden, schnell zurück auf den Bolzplatz. Spieler S. machte noch eine besondere Entdeckung: Ein paar Häuser weiter waren Mädchen eingezogen, Seglerinnen: „Ich geh eine Freundin klarmachen“, sagte S. und kehrte bald zurück: „Die hat mich gekorbt!“ Dann doch lieber Fußball im Halbdunkeln.

Die Nacht wurde eher kurz, doch auch am Sonntag galt: 07:30 Uhr Frühstück, 09:00 Uhr Abfahrt zum Trainingsplatz. Die eröffnenden Dehnübungen nutzten ein paar Jungs zum Power-Nickerchen, dann aber ging es wieder auf den Platz.

Sein Ende fand das Wochenende an einem Strand an der Ostsee. Jeder bekam ein dickes Eis, dann ab ins verdammt kühle Meerwasser. Auf der Rückfahrt nach Hamburg war es in allen Autos sehr ruhig.

Das Teambuilding hat funktioniert: Das erste Pflichtspiel der Saison gewann die Mannschaft am Folgewochenende mit 7:0. Weiter so, Jungs!

Text und Fotos: Torsten Laabs

ANZEIGE

Tag des Mädchenfußballs bei SCALA



Es gab viele Stationen zu entdecken

Am 7. Oktober 2022 haben wir den Tag des Mädchenfußballs ausgerichtet. Über 70 Mädchen tobten am Freitagnachmittag von 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr über unsere Fußballanlage. Die Mädchen konnten das DFB-Paule-Schnupper-Abzeichen ablegen und auf verschiedenen Spielfeldern mit Mini- oder Jugendtoren sich beim Fußballspielen ausprobieren.

Jedes Mädchen hat nach dem erfolgreichen Ablegen des DFB-Paule-Schnupper-Abzeichens einen SCALA-Schlüsselanhänger bekommen, sowie vom Airport Hamburg eine Trinkflasche und einen Beutel.

Auf den verschiedenen Fußballfeldern konnten die Mädchen gegeneinander

spielen oder gegen unsere Jugendtrainerinnen und -trainer antreten.

Unsere 1. B hat eine großartige Tombola mit tollen Preisen organisiert, bei der die Lose schnell vergriffen waren. Dank vieler Helferinnen und Helfer und der vielen Kuchenspenden war auch für das leibliche Wohl gesorgt. Ein kleines Angebot am Grill konnten wir somit auch stellen.

Wir hatten einen tollen Nachmittag bei bestem Wetter. Die Mädchen sind mit einem Lächeln im Gesicht nach Hause gegangen und einige Mädchen werden den ersten Schritt in den Verein wagen.

Den Tag des Mädchenfußballs haben wir als Auftakt genutzt, um am folgenden Samstag und Sonntag unser erstes Mädchenfußballcamp anlaufen zu lassen.

30 Mädchen waren zwei Tage mit unseren Trainerinnen und Trainern auf der Anlage und jagten dem runden Leder in vielen verschiedenen Spiel- und Übungsformen hinterher.

Die Mädchen bekamen zum Start einen Beutel mit einer Regenjacke, einer langen Trainingshose, SCALA-Wintermütze sowie einer neuen Trinkflasche. An den zwei Tagen wurden alle mit viel Obst und einer warmen Mahlzeit direkt vor Ort versorgt. Alle Mädchen hatten tolle Tage und wir freuen uns im kommenden Jahr auf ein weiteres Mädchencamp mit strahlenden, lachenden Kinderaugen.

Text und Fotos: Saskia Breuer



Strahlende Lächeln nach einem spannenden Tag des Mädchenfußballs



Unsere liebe Trainerin Nele



Saisonvorbereitung

Trainingslager der 2. C-Jugend in Bad Doberan

Fotos: SCALA

Hallo, wir sind es!

Die 2. C, die in dieser Saison in der Bezirksliga antreten muss, hat sich vorgenommen, gut vorbereitet zu sein und so haben wir ein Trainingslager in Bad Doberan durchgeführt.

Los ging es am Freitag, den 19. August 2022 mit 21 Spielern um 16:00 Uhr vom Löns-Parkplatz mit Privatfahrzeugen.

In Bad Doberan angekommen, mussten die Spieler einen farbigen Zettel aus einem Sack ziehen. Hier gab es vier Farben: gelb, grün, rot, blau. Jeder Spieler wurde mit seiner Farbe in eine Liste eingetragen, so war tauschen nicht möglich. Dafür erhielten sie ein T-Shirt in ihrer jeweiligen Farbe.

Danach bekamen die Spieler alle einen kleinen Jute-Beutel mit ihrem Namen drauf, für ihr Handy, das danach eingesammelt wurde.

Hierzu vielen Dank an Niko, der die T-Shirts und die Beutel gespendet hatte. Schließlich wurden schnell die Betten bezogen und danach: raus auf den Sportplatz, der direkt am Gelände lag. Wir hielten gleich eine Trainingseinheit ab und spielten Farbe gegen Farbe.

Nach dem ersten Training und der Dusche wurde gegrillt. 21 Spieler haben mal eben 100 Würstchen und Beilagen verdrückt. Abends wurde noch gespielt.

Am nächsten Morgen musste die Gruppe, die dran war, den Tisch für alle eindecken und später auch abdecken. Niko und Torsten hatten mal eben 60 Brötchen beim Bäcker vorbestellt. Wurst, Käse und Marmelade stärkte auf das, was dann kommen sollte: Nach dem Frühstück begann die erste Einheit an diesem Tag.

Die Gruppen mussten von Bad Doberan bis Heiligendamm laufen, das waren 17 km hin und zurück. Auf der See-Brücke wartete Fynn-Jo mit ausreichend Wasser und Stärkung. Zusätzlich erhielten die Gruppen einen Fragezettel (z.B. wieviele Länder grenzen an Deutschland?), den sie ausfüllen mussten.

Danach traten sie den Heimweg an. Aus jeder Gruppe durfte einer sein Handy mitnehmen, um für den Notfall anrufen zu können. Das brauchte vor allem die Gruppe gelb, die besonders schlau zu sein glaubte und querfeldein laufen wollte. Dies ist total danebengegangen, wir mussten sie orten und abholen. Tja, das gab dann mal keine Punktzahl.

Nach dem Laufen haben wir uns ausgeruht und zum Mittagessen gab es Hot-Dogs. Wieviele – das zählen wir lieber nicht. Danke an Ikea. Nach dem Mittagessen hatten wir viel Spaß mit einem Wasser-Spiel – und gleich danach ging es wieder zur nächsten Trainingseinheit. Abends wurde wieder eingedeckt und gegrillt. So gegen 23:00 Uhr war Betruhe.

Am nächsten Morgen standen wir wieder um 7:45 Uhr auf, so dass wir auch früh mit dem Training beginnen konnten. Zum Mittag gab es bestellte Pizza für alle. Nach dem Mittagessen musste noch aufgeräumt werden, die Betten wurden abgezogen und überall gekehrt.

Zum Schluss sind wir mit den Spielern zur Sommerrodelbahn gefahren. Jeder Spieler erhielt einen Chip für drei Fahrten. Die Siegergruppe grün durfte ein viertes Mal fahren und erhielt außerdem einen großen Sack mit Süßigkeiten.

Um 17:00 Uhr begann die Rückfahrt nach



Hamburg. Ankunft war 19:30 Uhr auf dem Löns. Bedanken möchten wir uns bei Niko, bei Torsten, der Niko geholfen hat und immer der Griller war, sowie bei Fynn-Jo, der uns beim Training unterstützt hat.

Eure Trainer Jörg und Frank





SCALAs Ausflug in die Damen-Bundesliga

Das war Spitze!

Fleißig – sogar Plakate wurden gebastelt

Am Sonntag, den 23. Oktober 2022 machte sich eine Gruppe von 112 SCALAnerinnen und SCALAnern auf den Weg nach Wolfsburg zum Spitzenspiel der Frauen-Fußballbundesliga VfL Wolfsburg gegen Bayern München.

Die Fußball-Mädchenabteilung war mit 77 Mädels, acht Frauen aus der 2. Damen und



Glücklich über das Selfie mit Glódís Viggósdóttir

acht Trainerinnen und Trainern am Start, komplettiert wurden diese 93 SCALAs von Müttern, Vätern, Geschwisterkindern, Freunden und Sponsoren.

Schon am Treffpunkt, auf dem Schulhof Gymnasium Alstertal, war die Stimmung ausgelassen und die Größe der Gruppe wurde deutlich. Mit zwei Bussen und zwei Privatwagen ging es um 9:30 Uhr Richtung Wolfsburg, das vier Stunden später erreicht wurde. Pünktlich zum Spielbeginn war die Blaue Wand hinter dem Tor platziert und genoss das Spiel und die Stimmung im Stadion. Das Spiel fand vor einer Kulisse von 21.200 Zuschauern statt, wir in Block 39 gut sichtbar im Fernsehen.

Beide Teams sind gespickt mit Nationalspielerinnen. Das Niveau war hoch und das Match spannend. Am Ende konnte Wolfsburg mit 2:1 gewinnen und sich als Tabellenführer behaupten.

Was danach geschah, gibt es nur im Frauenfußball!

Die Nahbarkeit der Spielerinnen wurde deutlich und versetzte unsere SCALA-Mädels in Entzücken, wurden doch von

den Top-Spielerinnen, wie Alexandra Popp, Merle Frohms, Svenja Huth und Lena Oberdorf Autogramme gegeben und sehr geduldig immer wieder Selfies mit den SCALA-Mädels gemacht. Schön, dass es diese Vorbilder für unsere Mädels gibt.

Beide Teams haben isländische Spielerinnen in ihren Reihen, die, angezogen durch Charlottes Island-Fahne, zu uns kamen und ebenfalls Autogramme gaben und Selfies machten. Von Bayern kam Glódís Viggósdóttir, aktuell eine der besten Innenverteidigerinnen und von Wolfsburg Sveindís Jónsdóttir

Eine Stunde nach Spielende wurden die Letzten von uns von der Sicherheitsfirma aus dem Stadion gebeten. Die wollten endlich Feierabend machen und wir wieder auf den Rückweg gen Hamburg.

Als wir abends gegen 20:30 Uhr in Fuhlsbüttel ankamen, war ich sehr zufrieden darüber, diesen Tag initiiert zu haben und dass die SCALA-Mädels glücklich und voller neuer spannender Eindrücke wieder angekommen waren.

Text und Fotos: Klaus Stieper



Die große SCALA-Reisegruppe



Die blaue SCALA-Wand präsent im TV



SCALA unverkennbar im Publikum

ANZEIGE

Reanimationstraining für SCALA-Herzgruppen

Herzensangelegenheit



Üben, üben, üben! Stehend in der Mitte mit dunklem T-Shirt: Referent Marcel Guth

Fast 60 Mitglieder der Herzgruppen unseres Vereins fanden sich am Dienstag, den 18. Oktober, mal nicht zum Sporttreiben in der Halle am Eschenweg ein. Stattdessen wurde unter der Leitung von Herrn Marcel Guth ein Seminar zum Thema „Erste Hilfe und Reanimation“ durchgeführt.

Die Frage „Wie verhalte ich mich, wenn offensichtlich ein Notfall vorliegt?“ ist gestern wie heute von hoher Relevanz. Ist die Person ansprechbar? Ist Atmung festzustellen oder nicht? Danach richten

sich die ersten Maßnahmen zur Hilfe bzw. der Reanimation. Im Seminar wurden von Herrn Guth auf sehr kurzweilige und professionelle Art Rettungsmaßnahmen vorgestellt, die je nach Situation ergriffen werden sollten.

So ging es vor allem auch darum, Erst Helfenden die Scheu vor einem Eingreifen zu nehmen. Dazu wurden auf gut verständliche Weise die theoretischen Grundlagen gelegt. Anschließend hieß es dann: In der Praxis üben, sei es am Dummy oder am „lebenden Objekt“ (siehe auch Foto). Fazit

der zweieinhalbstündigen Veranstaltung: äußerst hilf- und lehrreich. Die Seminarteilnehmenden entwickelten das gute Gefühl, bei einem Notfall die Zeit bis zum Eintreffen professioneller Rettungskräfte durch eigenes Handeln möglicherweise lebensrettend zu nutzen.

Wir werden jetzt etwa alle zwei Jahre ähnliche Seminare anbieten, die Problematik bleibt schließlich immer aktuell.

Text und Foto: Jürgen Mems

ANZEIGE

20 Jahre clubaktiv - Birgit Wiggering

Seit mehr als einem Jahr habe ich das Vergnügen, mit Birgit zusammen zu arbeiten. Dabei habe ich sie als absolut zuverlässige Mitarbeiterin kennengelernt. Besonders beeindruckt mich, dass Birgit auch in den hektischsten Momenten immer gelassen, freundlich und hilfsbereit ist. Uns verbindet die gleiche Art von Humor und dass wir beide keine Süßigkeiten mögen. Aber es gibt noch einen weiteren besonderen Grund, warum ich euch heute die liebe Birgit vorstellen möchte... Am 1. November 2022 hat sie ihr 20-jähriges Jubiläum bei uns gefeiert. Grund genug, einmal etwas mehr von ihr zu erfahren.

PETER: Hallo Birgit, Du bist jetzt seit 20 Jahren im clubaktiv tätig, ein halbes Berufsleben. Was hast Du denn in der ersten Hälfte beruflich gemacht?

BIRGIT: In der ersten Hälfte habe ich als Zahntechnikerin gearbeitet, bis ich 1996 meinen Sohn bekommen habe.

PETER: Was hat Dich bewogen, im Studio anzufangen? Also wie bist Du zu uns gekommen?

BIRGIT: Ich bin seit September 1992 Mitglied im tusaktiv, später clubaktiv. Im Oktober 2002 fragten mich Silke und Jür-

gen, ob ich nicht Lust hätte, als Tresenkraft zu arbeiten. Und das hatte ich und habe ich immer noch.

PETER: Was macht Dir im Job am meisten Spaß?

BIRGIT: Der Umgang mit sehr unterschiedlichen Menschen und ihren vielschichtigen Anliegen, aber auch die Zusammenarbeit mit meinen netten Kolleginnen und Kollegen.

PETER: Es kann ja gerade vormittags auch sehr hektisch am Tresen werden. Woher nimmst Du Deine Gelassenheit?

BIRGIT: Das kann ich gar nicht so genau sagen. Ich glaube, ich habe meistens eine positive Grundeinstellung, die auch von Humor mitgetragen wird.

PETER: Du bist seit kurzem Rentner-Ehefrau. Hat sich dadurch etwas verändert?

BIRGIT: Ich verbringe jetzt natürlich mehr Zeit mit meinem Rentner. Das Ergebnis ist, wir schaffen gefühlt weniger als vorher...

PETER: Du warst mit Deinem Mann dieses Jahr viel auf Reisen. Habt ihr schon neue Ziele für das kommende Jahr gefunden?

BIRGIT: Ja, auf jeden Fall. Im Januar geht es mit Jürgen und vielen anderen Sportle-



Jubilarin Birgit Wiggering

rinnen und Sportlern nach Fuerteventura. Und dann im Sommer mit dem Wohnwagen mit Freunden nach Texel und eine Radtour in Etappen entlang der Weser. Weitere Reisen sind in Planung.

PETER: Vielen Dank für das Interview.



Mehmet Püsküllü

Heute schon abgeklopft? Die Energieroutine durch Klopfakupressur ändern – Eine Einführung zur Selbstanwendung

In diesem Workshop werden Ihnen die Abläufe, Routinen und Wirkweisen vorgestellt. Es werden Körperbereiche basierend auf dem Modell des Meridiansystems und anderen körperlichen und mentalen Energiezentren mit leichtem Abklopfen aktiviert und vitalisiert, um den Energiehaushalt und damit auch körperliche und emotionale Empfindungen zu harmonisieren.

Mehmet Püsküllü

Termin	Samstag, 28.01.2023, 15:00–17:00 Uhr
Kosten	20,00 Euro für SCALA-Mitglieder 30,00 Euro für Nichtmitglieder
Leitung	Mehmet Püsküllü, Entspannungstrainer, Mental- und Hypnosecoach, Budo Harmony
Ort	Fitness- und Gesundheitszentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1
Telefonische Anmeldung:	040/300 62 99-202



Feldenkraistrainerin Yoko Toda

Feldenkrais

Mit kleinen Bewegungen Veränderungen erwirken

Feldenkrais ist eine Lernmethode, die dabei hilft, uns besser wahrzunehmen. Sie gibt Gelegenheit, starre Bewegungsmuster aufzuspüren und zu verändern. Ungünstige Gewohnheiten im täglichen Leben und ein begrenztes Selbstbild beschränken unsere Freiheit und Bewegungsmöglichkeiten. Mit Hilfe der Feldenkrais-Methode sensibilisieren und verbessern wir über kleinste Bewegungen unsere

Bewusstheit. Damit können wir unser Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Handeln erkunden, verändern und unser Potenzial erweitern.

Die Feldenkrais-Lektion findet überwiegend auf dem Boden statt. Bitte bringe eine Matte/Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und ein Handtuch als Kopfunterlage mit.

Wegen der großen Nachfrage bieten wir ab Mittwoch, den 4. Januar 2023 einen zusätzlichen Feldenkrais Kurs mit Yoko Toda an. Die Anfangszeiten ändern sich damit geringfügig.

Yoko Toda

Kurs 1	mittwochs, ab 04.01.2023 09:30–10:45 Uhr
Kurs 2	mittwochs, ab 04.01.2023 11:00–12:15 Uhr
Leitung	Yoko Toda, Feldenkraistrainerin
Ort	Fitness- und Gesundheitszentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1



**PRÄVENTIONS-
KURS NACH
§20 SGB V**

Für einen gesunden Rücken

Foto: Dr. Frank Neuland

Präventives GENIUS Rückentraining am Gerät

Der von Krankenkassen bezuschusste zehnwöchige GENIUS Präventionskurs ist eine hervorragende Möglichkeit, um mit einem nachhaltigen Gesundheitstraining zu beginnen. Die aufeinander abgestimmte Verbindung aus Gerätetraining und funktionellen Übungen macht das Training spannend und wirksam. Du wirst beim Training am Gerät immer von einem Bewegungsexperten betreut und bist nicht auf dich allein gestellt. Das Training mit höchstens acht Teilnehmenden dauert 60 Minuten (die erste Trainingseinheit ca. 90 Minuten) und wird von den Krankenkassen bis zu 80 Prozent teilfinanziert. Am Ende des Kurses erhalten alle Teilnehmenden von uns eine Teilnahmebestätigung zur Einreichung bei ihrer Krankenkasse. Während der Dauer des Kurses kannst du frei in unserem Gesundheitsstudio trainieren und unser gesamtes Kursangebot nutzen. *Dr. Frank Neuland*

Kurs 1	dienstags, 17.01.– 21.03.2023 18:00-19:00 Uhr
Kurs 2	dienstags, 24.01.– 28.03.2023 19:00-20:00 Uhr
Ort	Fitness- und Gesundheitszentrum Schlehdornweg 10
Leitung	Dr. Frank Neuland, Sportwissenschaftler Peter Lidzbarski (Sportlehrer)
Kosten	140,00 Euro (inkl. 10 Wochen clubaktiv: Geräte, Kurse, Sauna) Bis zu 80% Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen
Telefon	Anmeldung unter 040/300 62 99-202

30 für 15

30 Tage trainieren für 15,00 Euro
Für alle Mitglieder unserer Sparten und Abteilungen haben wir ein besonderes Winterangebot: Im clubaktiv trainieren für 15,00 Euro für 30 Tage. Inbegriffen ist unser komplettes Angebot von Kursen, Geräte- und Ausdauerbereich und Sauna. Natürlich erstellen wir euch einen individuellen Trainingsplan. Einfach einen Termin vereinbaren unter 040/3006299-202. Das Angebot ist gültig vom 1. Januar 2023 bis 28. Februar 2023.



Foto: unsplash.com

Das clubaktiv sucht Verstärkung

Das clubaktiv sucht Verstärkung für sein Team. Du bist 16 Jahre oder älter, magst den Umgang mit Menschen, bist kommunikativ und sportlich begeistert? Dann melde dich bei uns. Wir suchen für mittwochs von 13:00 bis 17:00 Uhr Unterstützung am Tresen im clubaktiv Fitness-Studio. Melde dich gerne unter 040/3006299-202 oder per Mail an clubaktiv@scala-sportclub.de



Foto: Mehmet Püsküllü

**Dieses Angebot
richtet sich
ausschließlich
an Frauen**

Selbstverteidigung – Frau hilft sich selbst

Ab dem 10. Januar 2023 bieten wir einen Selbstverteidigungskurs für Frauen im clubaktiv an.

Dieser Kurs findet an acht Terminen statt. Prävention, rechtliche Grundlagen, Mentaltraining, Techniken für den Ernstfall, Stressbewältigung, Abbau von Ängsten, Reaktions- und Aktionsvermögen steigern. Profitieren Sie von 30 Jahren bewährter Erfahrung aus zahlreichen Selbstverteidigungs- und Selbstschutztrainings für Frauen und Mädchen.

Für mehr Selbstvertrauen, Sicherheit und Verhaltensflexibilität. Mich unterstützen bei den Trainings weibliche und männliche Coaches.

Für alle Nichtmitglieder im clubaktiv gibt es noch ein besonderes Angebot: Für den

Zeitraum des Kurses könnt Ihr zusätzlich auch das Studio nutzen, also den Gerätepark, Ausdauerbereich, Kursangebot und auch unsere Sauna. Das ist im Preis inbegriffen. Wir erstellen Euch gerne einen individuellen Trainingsplan.

Leitung	Mehmet Püsküllü, Karate Master, Streetbox, Mentaltrainer
Termine	8x, dienstags, 18:00–19:00 Uhr 10.01. bis 28.02.2023
Ort	Sportzentrum Schlehdornweg 10
Kosten	80,00 Euro für SCALA-Mitglieder 120,00 Euro für Nichtmitglieder

Anmeldung bitte per Mail an:
p.roggensack@scala-sportclub.de oder
telefonisch unter 040/3006299-202

Mehmet Püsküllü



© Freepic

Thementag „Winterspeck“ am Samstag, den 21. Januar 2023 mit großem Kursangebot im clubaktiv

Der Jahreswechsel ist für viele der Moment der guten Vorsätze. Hierbei möchten wir euch unterstützen. Das clubaktiv lädt am 21. Januar 2023 von 12:00 bis 16:00 Uhr zum Thementag Winterspeck ein. Zwei Dinge sind hierbei elementar: Muskelaufbau und Ausdauertraining. Folgende Kurse stehen euch zum Schnuppern zur Verfügung: Spinning, Langhanteltraining, Power Yoga, Latin Dance und Power Fit. Ebenfalls öffnen wir für alle Interessierten unseren Ausdauer- und Gerätebereich. Hier beraten euch unsere Trainerinnen und Trainer gern. Also, am 21. Januar 2023 die Sporttasche packen und dem inneren Schweinehund leb wohl sagen.

Workshop: Gesunde Beweglichkeit durch Bewegen, Dehnen, Entspannen.



Foto: privat

Stretchen wie Trainerin Anja Horst

Fitnessseinheiten reduzieren Stress und Ängste. Mit Sport wird das seelische Wohlbefinden verbessert.

Gute Dehnbarkeit ist ein wichtiger Bestandteil körperlicher Fitness. Sie verbessert die Beweglichkeit und Muskelfunktionsfähigkeit. Zudem reduziert sie das Verletzungsrisiko und unterstützt die Regeneration.

Das Training wird optimalerweise barfuß auf einer Matte durchgeführt. Hilfsmittel sind nicht erforderlich. Am Anfang der Stunde wird ein intensives Aufwärmtraining durchgeführt. *Anja Horst*

Termin	Samstag, 04.02.2023 14:00–16:00 Uhr
Leitung	Anja Horst
Ort	Fitness- und Gesundheitszentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1
Kosten	10,00 Euro für SCALA-Mitglieder 15,00 Euro für Nichtmitglieder
Anmeldung bitte per Mail an: p.roggensack@scala-sportclub.de oder telefonisch unter 040/3006299-202	



36 Jahre Kung-Fu-Ausfahrt

Drei Generationen von Schülerinnen und Schülern und inzwischen sogar deren Nachwuchs kommen zusammen, wenn die Kung-Fu-Familie um Grandmaster Wolf eine Woche Sonne in Pelzerhaken an der Ostsee genießt.

Sieben Tage Training, Meditation, Strand und intensiver Austausch. Seit nun schon 36 Jahren werden jeden Sommer Eindrücke und Erkenntnisse des vergangenen Jahres miteinander geteilt. Ein inspirierender Schmelzriegel, gefüttert von interessierten und stets neugierigen Menschen.

Das bedeutet, dass man zwischen dem gemeinsamen Kochen und nächtlichem Sternegucken über die Bedeutung von Yin und Yang diskutiert und man sich zwischen Formtraining und Eisessen über Trainingsmethoden und Kampfprinzipien austauscht.

Unsere Jüngsten spielen und toben vor allem an der See. Doch manchmal macht man ein bisschen was von dem nach, was die Erwachsenen so treiben.

Die Alten wiederum haben ganz genau beobachtet, wie der eine oder andere seine ersten Schritte machte. Abends werden dann in der gemeinsamen Runde Beobachtungen und Erkenntnisse geteilt. Der Säugling, der das Laufen lernt, zeigt uns eindrucksvoll, worauf es beim Balancehalten ankommt. So wie das Kind die Füße in den Sand gräbt, verbinden wir uns mit dem Boden, um uns zu verteidigen oder angreifen zu können.

Das, was aussehen kann wie ein Tanz, ist ein Kampf gegen mehrere Gegner. Eine Form ist eine klar definierte Bewegungsabfolge, die unterschiedliche Schlag-, Tritt-, Greif- und Wurftechniken umfasst. Es entsteht so eine Übung, die allein, überall und mit nichts als dem eigenen Körper ausgeführt werden kann. Sie benötigt weder Trainingspartner noch Übungsgeräte und macht eine ganze Bewegungsschule auswendig erlernbar. Eine solche Form, die in vielen Familienstilen des alten Chinas das Familienerbe darstellte, wurde von Generation zu Generation weitergegeben. Sie hat all die Techniken, die im Stil enthalten waren, in einer Form verschlüsselt.

Die Form, die in diesem Sommer an unsere nächste Generation Kung-Fu-Kämpfer weitergegeben wurde, trägt den Namen „Die 18 Hände des Lohan“.

Das berühmte Shaolin Kung-Fu ist die Mutter vieler heutiger Kampfstile.

Der Legende nach kam im 5. Jahrhundert n. Chr. ein indischer Mönch mit dem Namen Buddhidharma in den Shaolin-Tempel im chinesischen Songshan-Gebirge. Er suchte nach einer Möglichkeit, die Mönche mental und körperlich stark genug für lange Meditationen zu machen. Aus dem indischen Yoga und Naturstudien von kämpfenden Tieren entwickelte er die ersten 18 Handtechniken.



So entstanden „die 18 Hände des Lohan“. Lohan ist ein buddhistischer Titel.

Ein Lohan ist, ähnlich einem Heiligen im Christentum, ein Erleuchteter, also ein spirituelles Vorbild. Dieses Jahr erlernten die Schüler die wohl älteste Kung-Fu-Form der Welt.

The Paper Tigers

Ein vernünftiger Kung-Fu-Streifen darf nicht fehlen. „The Paper Tigers“ hat das Neustädter Kino für uns gespielt. Ein Kung-Fu-Film über ein in die Jahre gekommenes Schülertrio, das sich nach langer Zeit wiedersieht und im Angesicht von Fulltime-Jobs und Knieschmerzen auf neue Herausforderungen stößt.

Text und Fotos: Leo Poggensee



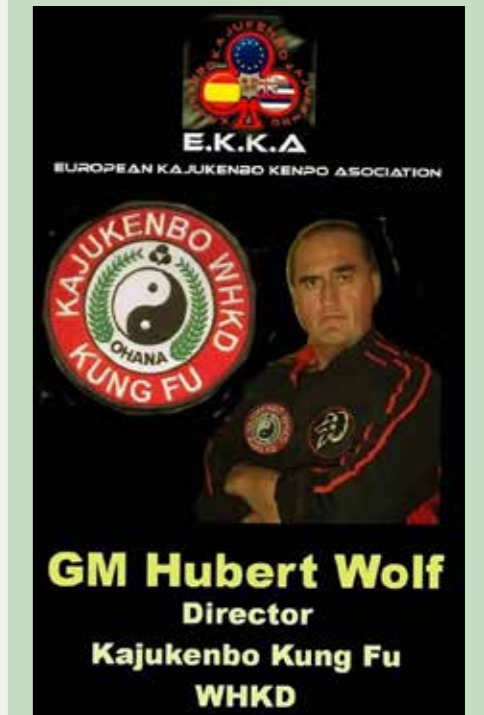
Oben:
Da lernen die Kleinen von den Großen und die Großen von den Kleinen.



Rechts und unten:
Konzentriert und fokussiert – eine Grundvoraussetzung im Kung-Fu



Auszeichnung für
SCALAs Kung-Fu-
Abteilungsleitung



Wir freuen uns, dass unser Lehrer Grand Master Hubert Wolf die Anfrage der European Kajukenbo Kenpo Association positiv entschieden hat und somit als Direktor der E.K.K.A. Deutschland Mitglied im Gremium von Europa sitzt. Dieses Gremium steht für gemeinsam statt gegen-einander.

Lieber Hubert, wir sind stolz auf dich!

Text: Leo Poggensee · Abbildungen: E.K.K.A.

SCALA-Chor



SCALA-Chorreise nach Mölln

Auch in diesem Jahr konnten wir unsere alljährliche Chorwochenendfreizeit glücklicherweise wieder antreten. Vom 11.–13. November 2022 ging es zum Tannenhof nach Mölln. Wie auch in den Jahren zuvor, fühlten wir uns dort sehr gut aufgehoben und rundum wohl.

Intensive Chorproben – als Vorbereitung auf das Konzert am 24. November 2022 in der St. Lukas-Kirche Fuhlsbüttel – begleiteten uns das ganze Wochenende.



Auch am Abend beim geselligen Beisammensein wurden weiter fleißig und kreativ unsere „Lagerfeuerlieder“ gesungen und musiziert, begleitet vom Gitarrenduo „Kamikaze“ (Martin Schönfeldt und Klaus-Dieter Hampe).

Nette Gespräche und gemeinsame Spaziergänge in einer fantastischen Umgebung, z. B. am Drüsensee, kamen nicht zu kurz und rundeten dieses tolle Wochenende ab. Wieder eine gelungene Mischung aus einem Arbeitswochenende und Chorgemeinschaftspflege.

Auch im kommenden Jahr heißt es wieder im November „Auf geht’s nach Mölln“.

Bericht und Fotos: Gabi Horn

Konzertlesung mit dem SCALA-Chor und Karl-Heinz Becker

Unter dem Titel „Träumen im Herbst“ fand am 23. Oktober 2022 in der Zacchäus-Kirche am Käkenflur in Langenhorn ein genussvoller, träumerischer Sonntag-nachmittag statt. Mit unterhaltsamen Erzählungen und Kurzgeschichten führte Karl-Heinz Becker durch das Programm. Der SCALA-Chor, unter der Leitung von Martin Schönfeldt, unterstrich diese Träumereien mit wunderschönen Liedern aus dem laufenden Programm. Gabi Horn

HANDBALL



Komm in unser Team

Generationsübergreifendes Trainer-Team sucht Verstärkung

v.l.n.r. Inken, Gebhard, Immo, Heike

Diesen Artikel unbedingt bis zum Ende lesen! Kleine Handballerinnen und Handballer am Anfang ihrer Karriere (6 bis 8 Jahre) suchen für ihr Trainer-Team Verstärkung. Du könntest dich beim nächsten Mal mit diesem sympathischen Team fotografieren lassen.

Wir sind nicht besonders anspruchsvoll. Wir freuen uns, wenn du selbst einmal Handball gespielt hast oder dir vorstellen kannst, dir die Übungen anzueignen, die uns auf spaßige Art und Weise dabei helfen, den Einstieg in den tollsten Sport der Welt zu finden. Neben Fangen und Werfen lernen die Mädels und Jungs Koordination und Freude an Bewegung.

Wir trainieren derzeit immer donnerstags von 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr in der Lüttkoppel und nehmen meist einmal im Monat an einem Mini-Turnier teil (September bis April).

Wenn du dir sogar zutraust, ein eigenes Mini-Team in Langenhorn aufzubauen, lernst du uns zwar nicht kennen, aber sicher ganz viele andere kleine Handballerinnen und Handballer, die sich auf dein Training freuen würden.

Bei Interesse melde dich gerne bei Inken: i.asbahr@scala-sportclub.de oder telefonisch unter: 040/3006299-0.

Text: Inken Asbahr • Fotos: SCALA



Abwehrübung der 2014er

AUS DEN SPARTEN HANDBALL



Auf in den Norden

Nach vier Jahren Coronazwangspause will die Handball-Jugend über Ostern 2023 wieder zum Kolding Handball Cup reisen. Die Planung läuft auf Hochtouren. Nach derzeitigem Stand zählt die Reisegruppe 92 Personen, sieben Mannschaften mit Trainerinnen und Trainern und Betreuenden. Von E-bis B-Jugend ist alles dabei. Vielen Dank an alle, die beim Organisieren und Umsetzen geholfen haben!

Annette Müller



Heimspiel-Kiosk

Eine kleine feine Auswahl an stärkenden Snacks und Getränken

Kaffee aus der Thermoskanne? Ist Vergangenheit!

Seit Ende Oktober bieten wir, durch großen Einsatz von Conny, Irene und Schümi, an unseren Heimspieltagen in der Halle Lüttkoppel leckeren Kaffee und kleine Snacks gegen eine freiwillige Spende an.

Die Spenden kommen dem Jugendbereich der Handballsparte für Ausflüge und Turniere zu Gute. Wir freuen uns auf euer Kommen!

Foto: Conny Wolley • Text: Karim Mansouri

Foto: SCALA



Es ist geschafft!

Die Handball-Senioren 4. Herren

Nach zweieinhalb Jahren Zwangspause und einem ersten „Beschnuppern“ am 28. Oktober 2022 im Fibo, konnten wir endlich am 4. November 2022 das erste Mal trainieren.

Die Handball-Senioren von SCALA – ein bunter Mix aus „alten“ Hasen und „Frischlingen“, welche die Liebe zum schönsten Sport der Welt verbindet.

Was uns noch fehlt ist ein „Vollzeitrainer“ und noch mehr

Manpower, um dann in Zukunft am Spielbetrieb teilnehmen zu können.

Wer Lust und Laune hat, ist freitags von 20:30 bis 22:00 Uhr in der Halle Lüttkoppel gern gesehen. Ob erfahrener Handballer oder blutiger Anfänger spielt bei uns keine Rolle. Gute Laune und Spaß am gemeinsamen Bewegen steht bei uns im Vordergrund.

Olaf Rendschmidt

ANZEIGE



Für eine volle Laufkarte gab es jeweils eine kleine Überraschung

Gemeinsam bewegen

Strahlende Kinderaugen, glückliche Familien – so war der Kinderturnsonntag bei SCALA

Als allererstes vorweg: WOW! Was war das für ein toller Tag am Sonntag, den 13. November 2022 bei uns in der Sporthalle Lüttkoppel? So weit das Auge reicht, sieht man lachende und spielende Kinder, am Toben, Klettern, Ausprobieren. Genau solche Momente zeigen

einem, wofür man die langen Vorbereitungsphasen und schweißtreibenden Aufbauten plant – für euch! Die Freude ist den Kindern (und auch den Eltern) ins Gesicht geschrieben. Da verfliegt der Sonntagvormittag wie im Flug. Im Namen von SCALA danken wir euch für die zahlreiche Teilnah-

me und danken ebenso unseren fleißigen Helferinnen und Helfern. Ohne euch wäre eine Umsetzung gar nicht möglich. Gemeinsam mehr bewegen.

Text und Fotos: Saskia Moll



Das brachte Spaß: An den verschiedenen Stationen konnten Stempel auf der Laufkarte gesammelt werden



Der NDR 90,3 interviewte Organisatorin und SCALA-Urgestein Petra Brannasch



Hamburger Bestenkämpfe



Nach der Sommerpause ging es am 25. September 2022 endlich wieder los mit den Hamburger Bestenkämpfen! Ausgerichtet vom GSV, begann der Wettkampf morgens in einer geschmückten Halle in Poppenbüttel.

Zuerst starteten die jüngsten Gymnastinnen, von SCALA traten Melissa in der K5 mit dem Reifen und ohne Handgerät an und Frida in der K7 mit Reifen und Ball. Trotz großer Aufregung landete Melissa auf dem Treppchen mit dem ersten Platz - Gratulation!

Am Nachmittag ging es mit den älteren Gymnastinnen weiter, von SCALA traten Hannah und Charlotte an. Hannah turnte in der K9 im Reifen und Ball, Charlotte in der K10 mit Keulen und Ball. Auch hier konnten

wir einen vierten Platz und Gold in der K10 gewinnen – Juhuu! Dank unserer lieben Trainerinnen Karen und Karo war es ein gelungener Start in die neue Wettkampfsaison.

Mit Vorfreude und Motivation konnten wir auf dem Northstar Cup am 5. November 2022, ausgerichtet vom WSV, erneut unsere Übungen präsentieren. Unser Verein ist mit sechs Mädchen in unterschiedlichen Altersklassen angetreten. Hier konnten wir uns in den Altersklassen K5 und K10 über Silber-Medaillen freuen: Herzlichen Glückwunsch an Melissa und Charlotte!

In der jüngsten Altersklasse K4 trat Leticia mit sechs Jahren zum ersten Mal bei einem Wettkampf an und zeigte ohne viel Aufregung ihre fleißig geübte Choreografie.

Auch die anderen Mädels Johanna, Polina und Hannah zeigten mit Keulen, Ball und Reifen tolle Übungen, auf die sie alle stolz sein können.

Wie bei jedem Wettkampf – gefüllt mit Freude, Aufregung, Stolz und Motivation – lernen wir auch aus kleinen Patzern für den nächsten Wettkampf dazu und bereiten uns jetzt für den kommenden Wettkampf im Dezember vor, auf welchen dann der Hamburg Cup im Februar folgt, der als Qualifikation für die Regionalmeisterschaften gilt.

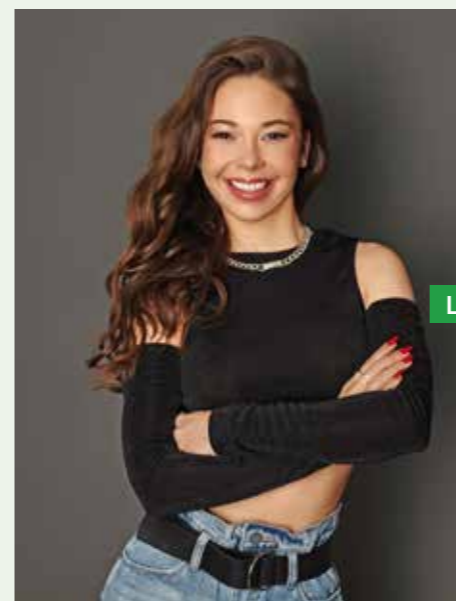
Eure Charlotte

Fotos: Karolina Wochnik, Karen Meyer und privat



Ob allein auf dem Treppchen oder gemeinsam in der Gruppe – stets in perfekter Haltung

Hip-Hop zum Mitmachen



Links: Trainerin Celina · Rechts: Eine Hip-Hop-Vorführung



Du bist zwischen 9–17 Jahren und wolltest schon immer mal Hip-Hop tanzen?

Jeden Mittwochnachmittag kannst du mit der Hip-Hop-Trainerin Celina neue Tanzschritte kennenlernen und gemeinsam mit anderen Tänzerinnen und Tänzern tolle Choreos einstudieren.

Termin Hip-Hop ab 9 Jahren
mittwochs
16:00 bis 17:00 Uhr

Termin Hip-Hop ab 12 Jahren
mittwochs
17:00 bis 18:00 Uhr

Ort in der Lüttkoppel 1
im Bewegungsraum
der Kita

Bei Fragen und Anmeldung kannst du dich gerne an Celina wenden:
celinaknief@gmail.com

Wir freuen uns auf dich!

Text und Foto: Celina Knief

Liebe Cheerleader,
aufgrund von erhöhten Anmeldegebühren bei Turnieren etc. wurde auf der Hauptversammlung am 29. September 2022 per Abstimmungsantrag beschlossen, dass ab dem 1. Januar 2023 ein Zusatzbeitrag in Höhe von 5,00 Euro monatlich fällig wird.

Wir danken euch für euer Verständnis und wünschen euch somit auch weiterhin viel Erfolg!

ANZEIGE

Vereinsmeisterschaften 2022



Volle Konzentration vor dem Lauf

Hier berichten Sonja, Katja und Georg über den Hätettest am Samstag, den 24. September 2022.

Oh, Mann ... der Blick nach oben und in die Wetter-App versprochen nichts Gutes! „Muss ein Herbstanfang so fies sein?“ „Sollte eine erfolgreiche Sommersaison nicht einen passenden Abschluss finden?“ Zum Glück hat dann aber alles funktioniert, wenn auch unter leicht (feuchten) erschwerten Umständen! Svenja, Daniela, Birgit und Georg haben gegen 10:00 Uhr bei Dauerregen alles aufgestellt, was sich auch nur ansatzweise Zelt nennen konnte, und Svenja hat dabei auch reichlich eigenes Material zum Regenschutz beige-steuert. Gegen 11:00 Uhr wurde es dann zusehends voller und unsere Zeltstadt dankbar angenommen. Hauptthema war das Wetter, was aber unsere kleinen und großen Wettkämpferinnen und Wettkämpfer nicht davon abhielt, sich auf dem Platz in den Dreikampf zu stürzen.



Tolle Haltung beim Weitsprung



Sprinten bei Wind und Wetter

Apropos Stürzen!

Einige unserer Leichtathletikkinder zogen zwar die Nase bei der Nässe und Kälte kraus, aber als es dann zur Erwärmung auf den Sportplatz ging, gewannen Aufregung und Spannung die Oberhand.

Beim Start schickte Martin durch Regen-kombi geschützt jeden jugendlichen Sprintstar in das Rennen. Ob in Trainingsanzug oder kargem Sportdress, mit Mütze oder mit langer Haarpracht – solche Feinheiten spielten heute keine Rolle, wichtig waren ihm nur Wettkampfeifer und Lust auf Sprinten.

Beim Wettkampf an sich waren die kleinen Athleten motiviert und mit Spaß und Ehrgeiz dabei. Einige Kinder haben trotz der widrigen Bedingungen sogar eine neue Bestleistung im Weitsprung aufgestellt – Klasse!

Während die mit Schirmen bewaffneten Eltern selbstredend das Treiben ihres Nachwuchses live erleben wollten und als Helfende und Motivierende die Leistungsexplosion unterstützten, bereitete Georg in den folgenden zwei Stunden in der Zeltstadt alles für die Rückkehrer vor.

Nach Trockenlegung der Sportlerinnen und Sportler widmete man sich dem mitgebrachten Buffet inkl. des inzwischen Wärme ausstrahlenden Grillplatzes. Von den eingekauften 150 Grillwürsten konnten wir immerhin 130 Stück unter die Leute bringen, den Rest friert Svenja bis zum Waldlauf ein. Auch eine ganze Kaffeemaschinenladung verschwand in den Kehlen des wärmesuchenden Auditoriums. Das ursprünglich angedachte gemütliche Beisammensein litt natürlich unter den äußeren Bedingungen bzw. der Temperatur, so dass viele Zuschauende alsbald den Heimweg antraten. Was aber keinesfalls der Stimmung abträglich war, denn die war erstaunlicherweise über die ganze Zeit locker, entspannt und fröhlich, trotz des Wetters!

Das Auf- und Zusammenräumen ging durch die vielen noch verbliebenen Besucherinnen und Besucher erfreulich gut und schnell. Die nassen Zeltplanen und sonstigen Teile haben wir erstmal so gut es ging in die beiden Container verfrachtet, was deren Betreten dadurch etwas schwierig macht, was aber für den Moment nicht anders ging. Glücklicherweise konnten abends mithilfe des zufällig vorbeikommenden freundlichen Hausmeisters die nassen Zeltbahnen und Pavillons in der am Sonntag leerstehenden Sporthalle zum Trocknen ausgestellt werden.

Trotz der widrigen Umstände war es eine gelungene Veranstaltung, was auch den vielen positiven Rückmeldungen zu entnehmen war!

Fotos: Katrin



Glückliche Gesichter der Geschwister Marie und Jonathan Müller

Beim Glückstädter Citylauf am 20. August 2022 belegte Marie Müller (LG AlsterNord) über die Distanz von 1000m den 1. Platz der U12 und den 2. Platz der Gesamtwertung bei den Mädchen bis zur U14. Ihr Bruder Jonathan, der sonst bei SCALA in der Mannschaft von Heike Handball spielt, belegte über 500m in der U7 den 5. Platz. **Herzlichen Glückwunsch zu diesen Erfolgen, ihr Zwei!** Text und Foto: Sven Müller

ANZEIGE



Nach getaner Arbeit sind alle glücklich

Endlich wieder hoch hinaus



über die neue Stabhochsprunganlage

Das lange Warten hat ein Ende! Nachdem die alte Stabhochsprunganlage am SZ Süd durch Vandalismus zerstört worden war, stand nach 13 Monaten Zwangspause am Montag (10. Oktober 2022) um kurz nach 12:00 Uhr bei strahlendem Sonnenschein das hochbeladene Transporter-Gespann der Firma Schäper-Sportanlagenbau auf der Tartanbahn von TuRa Harksheide! Sehnsüchtig erwartet von knapp zehn jugendlichen Athletinnen und Athleten aus Svenjas Hochsprungtruppe. Unter fachkundiger Anleitung der beiden Schäper-Techniker wurde abgeladen, die Einzelteile sortiert und bald schon war zu sehen, was es letzten Endes mal werden sollte. Ungläubig blickten alle nach zwei Stunden auf das fertige Produkt und die himmelwärts strebenden sechs Meter hohen Ständer. Anschließendes Probespringen war da schon selbstverständlich! Und Trainerin Svenja stellte sich in Gedanken schon vor, wie sie im Sommer 2023 eine Golden League Pole Vault ins Leben rufen kann. Na, denn! Wir danken der Stadt Norderstedt ganz herzlich für die großzügige Unterstützung.

Bericht und Fotos: Georg Behringer,
Antoni Thoma

Sonntag, der 6. November 2022: Waldlauf der LG Alsternord

Mit Tempo durch den Wald

Der Regen nervte nur bis 8:00 Uhr morgens, danach kam die Sonne zum Vorschein und umsorgte zur Startzeit um 11:00 Uhr die 104 gemeldeten Aktiven mit bestem Laufwetter für die 5km- und 10km-Lauf- bzw. Walkingdistanz. Das Orga-Team der LGAN hatte die Vorbereitung des Waldlaufs auf diverse erfahrene Schultern verteilt: Georg Behringer + Team hatten die Laufstrecke markiert und durch zuverlässige Streckenposten abgesichert, Svenja Schumann garantierte mit ihren Helfenden die Zeitmessung und Urkundendruckerei, Marko Heins sorgte für Transport der Ausrüstung, funktionale Stellplatzorganisation und perfekte Abläufe im Caterer-Zelt, Peter Lichtes Team gab die Startnummern aus und kassierte die Startgelder bei Nachmeldungen.

Dank der Unterstützung durch Zippels Laufladen konnten am Ende die Besten unter den 92 Finishern neben Urkunden und Medaillen auch Sachpreise in Empfang nehmen.

Antoni Thoma



Foto: Antoni Thoma

Starten bei herbstlichem Sonnenschein

5 km M	5 km W	10 km M	10 km W
Jakob Labes 18:42,4min	Jacklyn Tiedtke 20:33,2 min	Roger Stuer 41:45,6 min	Bianca Biesler 46:21,7 min
Martin Blöcher 20:16,7 min	Marianne Poon 21:16,8 min	Robert Radant 43:18,5 min	Manja Delfs 48:41,5 min
Mika Niedieck 21:00,6 min	Liobe Rougemont 23:19,0 min	Pawel Kapuscik 45:19,1 min	Jana Krüger 53:32,2 min
Johannes Ernst 22:09,0 min / U10	Carlotta Steermann 24:09,7 min/ U10	5 km Walking: Jill Lilly Asmus; 0:38:17,0 min	

ANZEIGE

Nachrichten aus der Sport-Kita

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen,

das Jahr 2022 neigt sich dem Ende und wir blicken auf ein aufregendes Jahr zurück. Unser Team ist gewachsen und es gab einige Neueinstellungen von Kollegen und Kolleginnen. Ganz ohne Beschränkungen hatten wir ein tolles Kinderfest an der Lüttkoppel und auf dem Langenhorner Markt, ein Eltern-Kind-Turntag und ein gemütliches Laternenfest. Wir werden das Jahr mit einer kleinen Weihnachtsfeier beenden. Ich danke euch für euren unermüdlichen und großartigen Einsatz und wünsche euch und euren Familien ein schönes Weihnachtsfest und ein gesundes, fröhliches neues Jahr 2023.

Des Weiteren möchte ich mich bei dem Vereinsvorstand, der gesamten Geschäftsstelle und ausdrücklich bei Petra Brannasch für die gute Zusammenarbeit bedanken. Euch und euren Familien wünsche ich ebenfalls ein schönes Weihnachtsfest und ein gutes, gesundes neues Jahr 2023.

Liebe Eltern,

Im Namen des gesamten Kitateams bedanke ich mich bei allen Eltern der uns anvertrauten Kitakinder für die gute Zusammenarbeit und eure Unterstützung in jeglicher Form. Wir wünschen euch eine besinnliche Weihnachtszeit und ein fröhliches, gesundes neues Jahr 2023.

Mit herzlichen Grüßen
Ihre/Eure Sabrina Kramm



Danksagung an das Haspa-Lotteriesparen

Liebe Haspa,

durch eure Geldspende konnten wir bereits mit dem Umbau unseres Außengeländes beginnen. Die Firma Biotop hat uns drei neue Spielmöglichkeiten gebaut, die wir gerne bespielen. Es stehen noch weitere Baumaßnahmen an, die wir hoffentlich bald umsetzen können.

Die gesamte SCALA-Kita sagt DANKE!!



Die Kita-Kinder sporteln in der Halle Lüttkoppel

Einblicke in unser Sportprogramm

Das Kita-Sportprogramm, unter der Leitung von Petra Brannasch, ist sehr umfangreich und vielseitig. Zurzeit ist der Freitag der Tag der Spiele. Bevor wir starten, machen wir uns warm ... erst einmal laufen ... so ca. drei bis fünf Minuten, dann ... Trinkpause! Es folgt ein Spiel, welches vielleicht dem einen oder anderen noch bekannt ist: „Eine Tasse Tee, Schokolade und Kaffee – Stopp!“. Wir haben bei diesem Spiel immer richtig viel Spaß ... eingefroren stehen bleiben – das ist nicht einfach – und dann durchstarten ... wer schafft es als Erster ganz „vorn“ anzukommen??? Immer wieder spannend und eine Herausforderung für die Kinder.

Gelegentlich holen wir auch einmal die Hockeyschläger raus und überlegen, wie „das“ wohl geht?? Ah ja, die dicke Seite bleibt am Boden und der Schläger natürlich auch – dann auf ein Tor spielen. Aber letztendlich ist das Spiel da, wo der Ball ist!

Text und Bild: Birgit Hartmann



Das bringt Spaß – ein kreatives Miteinander

Gestalten, Malen und Tuschen mögen die Kinder immer wieder gern. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt und es entstehen immer viele schöne Kunstwerke. Natürlich darf zum Schluss das Glitzer nicht fehlen, wo Anna, unsere Auszubildende, etwas Hilfestellung gibt, damit es auch an den richtigen Platz gelangt.

Text und Bild: Birgit Hartmann

ANZEIGE

Beitragserhöhung

In der Tennis-Hauptversammlung am 21. April 2022 wurde der Erhöhung der Spartenbeiträge zugestimmt. Die neuen Beiträge gelten ab dem 1. April 2023.

Mitgliedsbeiträge Tennis

jährlich, gültig ab: 01.04.2023

AUFNAHMEGEBÜHR – einmalig

Jahrgang 2006 oder jünger	10,00 Euro
Jahrgang 2005 oder älter	20,00 Euro

Jahresbeiträge

Erwachsene Mitglieder (ab Jahrgang 2005 und älter)	359,00 Euro
Erwachsenes Mitglied + 2 Kinder	579,00 Euro

Ehepaare und eheähnliche Gemeinschaften	643,00 Euro
Familien	827,00 Euro

Erwachsene Jahrgang 1996-2005,
die sich in der Ausbildung, Schule
etc. befinden (mit Nachweis) 217,00 Euro

Kinder/Jugendliche mit einem Elternteil als Mitglied der Tennissparte:

Jahrgang 2013 oder jünger	81,00 Euro
Jahrgang 2012	93,00 Euro
Jahrgang 2011	106,00 Euro
Jahrgang 2010	118,00 Euro
Jahrgang 2009	130,00 Euro
Jahrgang 2008	142,00 Euro
Jahrgang 2007	156,00 Euro
Jahrgang 2006	167,00 Euro

Kinder/Jugendliche ohne einen Elternteil als Mitglied der Tennissparte:

Jahrgang 2013 oder jünger	86,00 Euro
Jahrgang 2012	106,00 Euro
Jahrgang 2011	123,00 Euro
Jahrgang 2010	142,00 Euro
Jahrgang 2009	162,00 Euro
Jahrgang 2008	179,00 Euro
Jahrgang 2007	198,00 Euro
Jahrgang 2006	217,00 Euro

Passive erwachsene Mitglieder
(Jahrgang 2005 oder älter) 103,00 Euro

Ausgleich für nicht geleisteten Gemeinschaftsdienst:

Jahrgang 2006	30,00 Euro
Jahrgang 1949-2005	60,00 Euro

Jahreshauptversammlung der Tennissparte

Die Jahreshauptversammlung 2023 der Tennissparte findet am Donnerstag, den 20. April 2023 in den Gastronomieräumen auf der Anlage im Beckermannweg 25 statt. Details wie Uhrzeit und Tagesordnung folgen noch einmal gesondert über Aushang und per E-Mail. Mitglieder ohne E-Mail-Adresse werden zudem postalisch eingeladen und informiert. *Torben Zander*



Bei strahlendem Licht und angenehm temperiertem Klima denkt ihr an den nächsten Sommerurlaub? Fast richtig! In der SCALA-Tennishalle im Beckermannweg wurde großzügig und langfristig investiert: die Licht- und Heizanlage wurde vollumfänglich saniert, sodass das Tennispielen in der Hallenwintersaison wie ein Kurztrip erscheint.

Bestes Licht aus nachhaltiger LED-Beleuchtung und ein angenehmes Klima durch die hochwertige Heizanlage lässt die ohnehin beliebte Halle in einem neuen Glanz erstrahlen. Schaut vorbei und überzeugt euch selbst – auf dem Centercourt von SCALA.

Text und Foto: Saskia Moll



ANZEIGE



Zum Abschluss ein Diplom

We Bibertown

Fotos: SCALA, Petra Kierl und privat

Endlich war es wieder so weit! Trainingslager bei Pedi. Eine Woche Volleyballtraining, Basteln, Spiele, Klönen, Karaoke und vieles mehr. Tja Kinder, ich tue es mir immer wieder an. Denn es ist inzwischen nicht mehr mein Traum im Geräteraum auf dem Mattenwagen zu schlafen. Doch es ist mir immer wieder eine Freude zu erleben wieviel Spaß ihr habt, wie hart ihr arbeitet, wie ich euch noch besser kennenlernt und mitzerleben, wie gut es euch tut, ohne Stress Zeit miteinander zu verbringen. Also Pedi, rauf auf den Mattenwagen. Wird schon gehen.

Toll, dass wir unser Event im Gymnasium Heidberg durchziehen können.

- 7:00 Uhr Wecken
- 7:15 Uhr Joggen im Raakmoor

- 8:00 Uhr Frühstück (zwei große Tischtennisplatten reichen für uns)
- 10:00–13:00 Uhr Training
- 13:30 Uhr Mittagessen
- Ruhezeit
- 15:00–17:30 Uhr Training
- 18:00 Uhr Abendbrot
- Basteln und Entspannung und Besuch von unseren 1. Damen
- 22:00 Uhr Bettruhe (Haha, das klappt natürlich nicht immer, denn es gibt viel zu viel zu erzählen)

Aber es geht trotzdem am nächsten Tag um 7:00 Uhr zum Joggen in unser wunderschönes Raakmoor. Es ist mir wieder ein großes Vergnügen gewesen die Woche mit euch zu verbringen. Ihr wart wunderbar und habt wieder alles gegeben!

Dreißig Stunden hartes Training, jeden Morgen joggen, zwischendurch aufräumen. Ihr habt abgeliefert und seid echte Kampfbiber. Und ihr habt euch nicht nur volleyballtechnisch weiterentwickelt. Ihr könnt jetzt auch fast alle gut häkeln. Supi! Ich hoffe unser Häkelbütteleclub kommt nochmal zusammen.

Zum Abschluss kam dann ja noch Karaoke. Was für ein Spaß und wie mutig einige waren und wie schön, dass unsere Turbos zum Zuschauen dabei waren. Klasse Mädels!

Dann waren alle gespannt, ob jede das Kampfbiberdiplom bekommt und was es denn für eine Überraschung geben würde. Zur Verleihung hatte Pedi noch einen Überraschungsgast angekündigt.



Intensives Training, um sich weiter zu entwickeln



Gemeinsames Krafttraining gehört zum Konzept

Eine ehemalige Volleyballspielerin wollte vorbeikommen. Wir waren sehr gespannt. Und dann war es so weit. Es klingelte und eine alte Dame mit Gehstock erschien. Wir holten gleich einen Stuhl, denn sie wirkte sehr gebrechlich. Sie holte einen Zettel heraus, begrüßte uns und las dann etwas vor:



Pedi
seltsamer
Überraschungsgast

Von weit komm`ich her nirgendwo gibt`s Kampfbiber mehr ich gehöre auch zu dieser Rasse und finde sie ziemlich Klasse auf meiner Suche um die Welt hat man mir dann erzählt in einem Camp gar nicht so weit macht sich der Kampfbiber wieder breit Bibertown wird der Ort genannt war mir nur dunkel noch bekannt Doch nun bin ich endlich hier sprach schon mit dem Obertier Biber Petra ist hier der Boss leitet den Kampfbibertross Hab` von ihr gehört dass sie auf ihre Biber schwört Für eine Woche sind sie hier zuhause halten`s miteinander aus Training ist angesagt sehr viel besser werden ist ihr Ziel sie kämpfen und sie ackern schlagen, joggen, pritschen, baggern basteln, Karaoke und auch blocken nichts kann diese Bande schocken kratzen alle Bälle hoch Leute, sowas such ich doch kaputte Finger, blaue Flecken kann euch alles nicht abschrecken Muskelkater ist ihr Begleiter doch sie machen immer weiter Krisen, Wut und auch Tränen können sie nur kurz lähmen Ehrlichkeit und Vertrauen darauf wollen alle bauen niemals die Fahnen streichen dann kann man noch viel erreichen haltet zusammen, packt es an glaubt ans Ziel und ihr packt es dann endlich bin ich wieder unter Artgenossen und nun reicht mir eure Flossen lasst uns große Taten vollbringen und noch viele Siege erringen. Doch der Worte jetzt ein Ende ich spucke in meine Hände denn im Frühjahr ist es wieder so weit Bibertown wir sind bereit.

Dann gab es endlich das ersehnte Biberdiplom und die Überraschung. Wir räumten noch die Halle auf, packten unsere Sachen und nahmen traurig Abschied von Bibertown.

In diesem Sinne, Beavers Go! Pedi



Impressionen aus der Volleyball-Abteilung

2. Erster Spieltag Jugendliga 4

Am Sonntag, den 11. September 2022 trafen wir uns auf dem Parkplatz des Gymnasiums Heidberg um nach Fischbek zu fahren. Dort sollte unser allererster Spieltag unseres Volleyballlebens stattfinden. Das ging sehr holprig los. Durch den Stau im Elbtunnel kamen wir viel zu spät dort an. Doch unsere Gegner waren so nett und hatten die Spiele getauscht, so dass wir zuerst das Schiedsgericht stellten und danach selbst antreten konnten. Die Aufregung war groß!! Nun waren endlich wir dran. Zuerst noch die Erwärmung und dann an den Ball. Nach anfänglicher Nervosität wurde es deutlich besser und wir hatten viel Spaß. Trotz großer Anstrengung verloren wir das erste Spiel. Nach weiterem Aufwärmen ging es wieder ans Netz und diesmal lief es deutlich besser und wir verloren nur ganz knapp. Trotz der zwei Niederlagen sind wir mit einem guten

Gefühl nach Hause gefahren. Das haben wir vor allen Dingen unserer Trainerin Enna und unseren Eltern zu verdanken, die uns ganz toll angefeuert haben. Anschließend gab es noch eine Runde McDonalds. Lecker! Trotz der zwei Niederlagen haben wir viel gelernt und wissen nun, was wir uns im Training noch erarbeiten müssen.

*In diesem Sinne, Beavers go!
Ginny und Samira*

3. Erster Spieltag der Jugendliga 2

Am 25. September 2022 wartete unser erster Spieltag dieser Saison auf uns. Für die meisten von uns sogar der Allererste des Lebens. Auf der langen Fahrt nach Oststeinbek war es sehr still in den Autos. War es die Aufregung oder das frühe Aufstehen? Als wir ankamen, ging es gleich in die Umkleidekabine. Das erste Spiel auf großem Feld (6:6). Das war schon spannend!! Wir machten uns warm und hatten dann endlich einen Ball in der Hand.

Pedi, unsere Trainerin, hat uns ganz viel Mut gemacht und so ging es dann endlich los. Nach anfänglicher mangelnder Konzentration wurde es immer besser und es ging immer besser. Doch dann knickte Samira um und verletzte sich am Fuß, so dass sie nicht mehr weiter spielen konnte. Das hat uns sehr traurig gemacht. Doch das Spiel musste weitergehen und wir schlugen uns tapfer. Pedi war sehr zufrieden mit uns, obwohl wir das Spiel verloren haben. Das zweite Spiel fiel dann leider aus, weil der Gegner nicht angetreten ist. Das letzte Spiel mussten wir dann das Schiedsgericht stellen was auch sehr spannend war, weil einige von uns gerade ihren Schirischein gemacht hatten. Obwohl wir verloren haben, hat uns unser erster Spieltag viel Spaß gemacht.

In diesem Sinne, Beavers Go! Rike und Floria



Flohmarkteinsätze ohne Ende

4. Was gibt es Neues an der „Canalaskafront“?

Viel!! Unsere Arbeit und Vorbereitungen laufen auf vollen Touren. Am 30. September 2023 soll es losgehen und es ist noch so viel zu tun. Da wir uns den Großteil der Reisekasse selbst zusammenarbeiten müssen (Pedi will es so), gibt es viel zu tun. Ein Flohmarkt jagt den Nächsten! Morgens um 6:00 Uhr bei Wind und Wetter den Stand aufbauen. Das ist schon eine harte Nummer! Aber wir wissen ja wofür! Obwohl es auch lustig ist, wenn man beim Auspacken seine alte Puppe oder das Lieblingsbuch wiederentdeckt.

Auch unsere Songs wachsen stetig. Die Texte sind geschrieben und Chorproben finden regelmäßig statt. Paola und Lola unsere Chorleiterinnen organisieren das gut. Danke dafür! Wir singen diese Songs während der Reise als Danke-

schön und zum Abschied, wenn wir weiterziehen. Während wir singen, wächst dann die Sehnsucht, es möge endlich losgehen. Doch das ist noch ein weiter harter Weg!! Unser Team wächst jedoch dabei immer mehr zusammen.

Wir haben wieder die Bälle am Rothenbaum und Timmendorf für die Stars gerollt und dabei im heißen Sand gestanden. Geplant ist im nächsten Jahr ein eigener Flohmarkt, andere Flohmärkte, ein Sponsorenläufer, Ausrichtungen von Meisterschaften, Sponsorensuche und Vieles mehr. Ihr seht also, diese Reise muss wirklich erkämpft werden!!!

*So das wäre es erst einmal!
In diesem Sinne Beavers Go!
Lola und Pedi*



5. Erster Spieltag Jugendliga 1

Heimspiel in der Halle Timmerloh. Endlich wieder Punktspielbetrieb nach Coronapause. Das wurde aber auch Zeit. Mit viel Spannung und Stimmung stürmten wir die Halle. Niendorf und Harburg sollten unsere Opfer sein. Zu Beginn holperte es noch ein wenig, aber dann nahmen wir Fahrt auf und gewannen beide Spiele ganz souverän. Was für ein Spaß wieder dem Ball hinterher zu jagen. Die Stimmung war super und wir freuen uns schon auf den nächsten Spieltag!

In diesem Sinne, Beavers Go! Pedi

6. Qualifikationen für die Hamburger Meisterschaften

Tja, gar nicht so einfach. Nach soooo langer Pause um die Qualifikation für die Hamburger Meisterschaften zu kämpfen. Man hat nur zwei Runden Zeit sich den Platz unter den besten Acht zu sichern. Und das ist ja das erklärte Ziel von uns: Keine Meisterschaft ohne SCALA! Ganz schöner Druck. Aber bis jetzt ist Alles gut gelaufen. U20, U18, U16 und U15 sind schon dabei. Herzlichen Glückwunsch meine Damen! U14, U13 und U12 folgen hoffentlich noch. Daumen drücken!

In diesem Sinne: Beavers Go! Pedi

Spielerin des Quartals: Luise Lechnitz

Tja, Luise ist schon ein besonderes Mädchen! Sie ist noch gar nicht so lange dabei, aber schon ein fest integrierter Bestandteil unserer Schar. Ich liebe es, wenn sie nach dem Training vor mir steht und sagt: „Du Petra, ich hab da nochmal eine Frage.“ Eine

Frage, die ich selbstverständlich immer gerne beantworte, denn sie zeigt mir, dass dein Kopf immer eingeschaltet ist. Du denkst immer für dein Team und hast viele gute Ideen, die dazu beitragen, alles ein wenig besser zu machen. Durch dein Talent und

deinen Ehrgeiz hast du schnell den Vorsprung, den die Anderen hatten, aufgeholt und bist zu einer wichtigen Größe im Team geworden. Wie schön, dass du den Weg zu uns gefunden hast. Mach weiter so!





Freiwilligeneinsatz unserer Mädels im August am Rothenbaum bei einem Turnier der Extraklasse



7. Arbeit und Freude im heißen Sand

Im August war es wieder so weit. Die Weltelite des Beachvolleyballs traf sich am Rothenbaum. Und wer darf wieder die Bälle rollen? Natürlich die SCALA-Volleyballmädels, denn die sind die Besten! Sechs Tage Sonne, Weltklassevolleyball, Party, tausende Zuschauer, hautnah bei den Stars und das eine oder andere Trikot abstauben, für die tollen Jungs aus Norwegen schwärmen und wir mittendrin. Hört sich gut an, oder? Ist auch toll! Aber auch sehr anstrengend. Sechs Tage im heißen Sand laufen von morgens um 8:00 bis abends um 22:00 Uhr. Das ist schon eine harte Nummer!!! Aber Mädels: ihr seid eben die Besten und habt wieder einen Superjob gemacht. Ich bin mächtig stolz auf euch! Deshalb haben wir für nächstes Jahr auch schon wieder den Zuschlag erhalten.

Timmendorf. Auch da klingelt's in den Ohren meiner Mädels. Deutsche Beach Meisterschaften, natürlich auch nicht ohne SCALA-Mädels.

Also Taschen gepackt und los geht's! Hinein ins Abenteuer und Spaß haben. So geschehen, also bis zum nächsten Jahr.

In diesem Sinne, Beavers Go! Pedit



Schweißtreibende Arbeiten im Kiwibad

8. Das Kiwibad

Wieder musste angepackt werden. Laub aus dem Sand geharkt und aufgeräumt und vieles mehr. Durch unsere Connections zum Eventmanager des Rothenbaumturniers konnten wir die TAUSEND TONNEN Sand der Veranstaltung ins Bad bekommen. Der HTB hat den Sand sehr günstig erworben und jetzt liegt der Sand vor Ort und es ist eine super Beachlandschaft in Planung. Wir helfen natürlich wo es geht und mussten die ganzen schon installierten Netzpfeile ausgraben. Wow, eine Herkulesaufgabe. Ist schon cool, dass man im nächsten Sommer im „heiligen Sand“ des Rothenbaums beachen kann.

Sonne, Strand und gute Laune!

Jedes Jahr freuen wir uns aufs Neue auf das Timmendorf-Wochenende, bei dem wir nicht nur Spaß am Beachvolleyball haben, sondern auch Geld für unsere Canalaska-Reise sammeln. Von Tag zu Tag kämpfen wir uns durch das ganze Arbeiten und die vielen Eindrücke durch. Gute

Laune ist in den Pausen immer angesagt, denn das gemeinsame Singen und Tanzen ist immer dabei. Es ist auch immer eine große Ehre für uns, dass wir bei den großen Beachvolleyballern am Rand stehen dürfen und ihnen die Bälle überreichen. Auch wenn wir alle hart am Arbeiten sind,

macht es am Ende doch noch sehr viel Spaß. Leider konnten wir die Siegerehrung nicht mehr miterleben, da wir früher abreisen mussten, aber umso mehr freuen wir uns auf das nächste Jahr in Timmendorf.

LG Paola



Kein Sport ohne Regeln

Konzentriert hören die angehenden Schiedsrichterinnen zu

Eine Schiedsrichterausbildung ist kein Spaziergang: Sie erfordert Zeit, Energie und Konzentration. Helene Lemke ist eine von fünf Volleyball-Mädchen, die „nebenbei“ das Regelwerk ihres Sports erlernten und eine anspruchsvolle Prüfung bestanden. Hier ihr Bericht.

Als uns unsere Trainerin erzählt hatte, dass wir bald unsere Schiedsrichterlizenzen machen würden, war ich sehr erfreut. Sie erzählte, dass alle in unserem Team dies machen sollten, aber es werden immer nur fünf Mädchen gleichzeitig ausgebildet. Beim nächsten Training rief sie alle Mädchen auf, die den Schiedsrichterschein machen sollten und zu meiner Überraschung war ich eine dieser fünf Mädchen. Ich freute mich sehr, denn das hieß, dass ich zu einer der fünf Besten aus meinem Team gehörte.

Am Training danach bekamen wir dann genauere Informationen, und zwar, dass die Ausbildung über zwei Tage, an einem Freitag und Samstag gehen sollte. Außerdem erzählte sie, dass es sehr wichtig ist, dass wir pünktlich kommen, weil es uns finanziert wird.

Als Vorbereitung sollten wir das Regelheft lesen, bevor dann am Freitag der „Unterricht“ von 16:00 Uhr bis 20:00 Uhr stattfand. Das Regelheft stand mir leider nicht zur Verfügung, weshalb ich mir online die Regeln durchgelesen hatte und mir Lernzettel geschrieben hatte. Der Unter-

richt war meiner Meinung nach schwierig, denn wir haben erst eine kleine Gruppenarbeit gemacht und danach hat uns die Leiterin PowerPoint-Folien vorgestellt und diese erklärt. Dabei durften wir jederzeit auch Fragen stellen. Dadurch, dass ich mich vorher schon intensiver mit dem Thema beschäftigt hatte als die anderen Mädchen, wusste ich auf viele Fragen eine Antwort.

Trotzdem fand ich es schwierig, mich so lange am Stück und auch so spät noch zu konzentrieren. Außerdem hatte ich das Gefühl, dass ich noch so viel lernen müsste, weil so viele Informationen aufeinander kamen, so dass ich gestresst war. Nach dem Unterricht blieb einem nicht viel Zeit nochmal seine Notizen durchzugehen, weil man erst um 20:30 Uhr zuhause war und am nächsten Tag um 9:00 Uhr der praktische Teil startete.

Der Samstag bestand daraus, dass wir uns zuerst nochmal alle Positionen in Echt anschauten und die Handzeichen übten. Danach spielten immer sechs gegen sechs und dabei durften zwei Mädchen den 1. und 2. Schiedsrichter üben. Dadurch, dass wir ziemlich viele waren, hat das auch lange gedauert, bis jeder jeden Schiedsrichter einmal gemacht hatte. Nach einer Zeit gab es Leute, die sowieso nicht mitmachen konnten und schon fertig waren mit dem praktischen Teil, weshalb dann ziemlich viele die Prüfung ein wenig früher geschrieben hatten.

Dadurch, dass dann aber beim Spielen keiner mehr ausgewechselt werden konnte, war es für uns alle schwierig so lange am Stück (so ca. drei Stunden) Volleyball zu spielen. Nachdem auch die letzte Teilnehmerin endlich gepfiffen hatte, waren viele von uns sehr kaputt. Wir mussten dann ja aber auch die Prüfung noch schreiben, wobei es vielen dann schwerer fiel, sich zu konzentrieren. Die Prüfung hatte 40 Fragen, wobei man acht falsch beantworten durfte.

Meiner Meinung nach war die Prüfung schwierig, dadurch dass es Multiple Choice war und die Antworten meistens nur kleine Unterschiede hatten und es nur eine richtige Antwort gab. Auch wenn es schwierig erschien, hat dennoch jede von uns bestanden und ist glücklich nach Hause gegangen.

Dieser D-Jugendschiedsrichterschein war nicht nur hilfreich, um bei Punktspielen Schiedsrichter zu sein, sondern auch dafür, dass man nun alle Regeln kannte und das mit seinem Team im Spiel zu seinem Vorteil nutzen konnte. Also würde ich alles in allem sagen, dass sich diese Ausbildung sehr gelohnt hat und euch empfehlen, wenn ihr Volleyball spielt, dies auch zu tun oder euch die Regeln durchzulesen.

*Helene Lemke
Mitglied der Jugendliga 3
bei SCALA*

IMPRESSUM

SPORTSPIEGEL

Herausgeber
Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.
Lüttkoppel 1 · 22335 Hamburg
Telefon 300 62 99-0

Redaktion Saskia Moll (SM)
E-Mail sportspiegel@scala-sportclub.de
Art Direction Bianca Adam
Titelfoto SCALA-Volleyball-Abteilung
Druck Druckerei Steffens Hamburg

Anzeigen Redaktion
u. Vertrieb sportspiegel@scala-sportclub.de
Erscheinungsweise 4x im Jahr
Bezugspreis Im Mitgliedsbeitrag enthalten

**REDAKTIONSSCHLUSS 13.02.2023
FÜR SPORTSPIEGEL 1/2023**

Die namentlich oder mit Initialen gezeichneten Beiträge geben die Meinung des Autors und nicht unbedingt die Ansicht der Schriftleitung wieder. Hierfür wird auch nur die presserechtliche Verantwortung übernommen.

SPENDEN-AUFRUF

Liebe Mitglieder,

helfen Sie unserem gemeinnützigen Sportverein bei der Aufgabe, ein möglichst vielfältiges Sportangebot bereitzustellen. Jeder noch so kleine Betrag ist willkommen und wird unmittelbar für den Sportbetrieb verwendet – Ihre Spende wird also absolut zweckgebunden eingesetzt.

Wer spendet, kann Steuern sparen: Bis zu einer Höhe von 20 Prozent des sogenannten Gesamtbetrags der Einkünfte können Spenden als Sonderausgaben von der Steuer abgesetzt werden, sie reduzieren also die Summe der Einkünfte und damit auch die Steuerlast. Bis zu einem Betrag von 200 Euro genügt dem Finanzamt ein Überweisungs-Beleg als Nachweis, bei höheren Beträgen erhalten Sie von uns eine Spendenbescheinigung.

Ihre Spende erbitten wir auf unser Konto:
**Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.
Hamburger Sparkasse
IBAN: DE25 2005 0550 1215 1212 01
BIC: HASPDEHHXXX**

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!
Vorstand und Hauptausschuss des Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

ORGANISATION

Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.
Mitglied im Hamburger Sportbund, bei den TopSportVereinen und im Freiburger Kreis

Geschäftsstelle und Sporthalle

Lüttkoppel 1 · 22335 Hamburg

Geschäftszeiten

Montag 9:00 – 13:00 und 14:00 – 16:00 Uhr
Dienstag 9:00 – 13:00 und 14:00 – 18:00 Uhr
Mittwoch geschlossen
Donnerstag 9:00 – 13:00 und 14:00 – 16:00 Uhr
Freitag 9:00 – 13:00 Uhr

Kontaktdaten

Mitgliederverwaltung Telefon 300 62 99-0
Fax Telefon 300 62 99-199
Internet www.scala-sportclub.de
E-Mail info@scala-sportclub.de
Ehrevorsitzende Egon Schedler
Telefon 523 80 12
Jeppe Nielsen
Telefon 539 19 33
Fred Menkhoff
Telefon 520 62 12

Geschäftsstelle Fußball

Telefon 300 62 99-108

Clubheim

Niederstegen 21 · 22335 Hamburg
Telefon 22 60 78 28

Sportzentrum clubaktiv

Schlehdornweg 10/Erdkampsweg 97
22335 Hamburg
Telefon 300 62 99-202

Sport- und Bewegungs-Kindertagesstätte

Lüttkoppel 1 · 22335 Hamburg
Telefon 300 62 99-303

Tennisanlage

Beckermannweg 25 · 22419 Hamburg
Telefon 52 73 21 68

Sportanlage Siemershöh

Langenhorner Chaussee 118 a
22415 Hamburg

Bankverbindung

Hamburger Sparkasse
IBAN DE55 2005 0550 1215 1227 95
BIC HASPDEHHXXX

Spendenkonto

Hamburger Sparkasse
IBAN DE25 2005 0550 1215 1212 01
BIC HASPDEHHXXX

VORSTAND

Vorsitzende Inken Asbahr
Telefon 300 62 99-0
Stv. Vorsitzende Ann-Christin Schwenke
Telefon 300 62 99-0
Stv. Vorsitzender (ehrenamtlich) Tim Cramer
Telefon 0160/2900438
Jugendwart Tobias Thiesing
Telefon 0176/74934531

AUFSICHTSRAT

Vorsitzender Wolfram Burmester
Telefon 0171/7857788

SPARTENLEITUNG

Basketball Volker Kuhlmann
Telefon 0171/523 08 13
Budo Ivan Radilj
Telefon 0151/40455759
Handball Karim Mansouri
Telefon 0163/7401264
Hockey Ingrid Hansemann
Telefon 531 82 64
Leichtathletik Stefan Mahn
Telefon 0176/56729083
Tennis Torben Zander
Telefon 0151/65448424
Tischtennis Martina Peters
Telefon 0172/4145261

ABTEILUNGSLEITER

Badminton Jan Weißborn
Telefon 22 75 81 31
Fitness und Gesundheit Peter Roggensack
Dr. Frank Neuland
Telefon 300 62 99-202
Fußball Saskia Breuer
Telefon 0157/850 03820
Kung-Fu Hubert Wolf
Telefon 31 21 30
Reha- und Herzsport Dr. Frank Neuland
Telefon 300 62 99-202
Schwimmen Kay Wohltmann
Telefon 300 62 99-0
Tanzen Helga Lemke
Telefon 531 39 87
Turnen und Freizeit Susann Schönemann
Telefon 300 62 99-103
Volleyball Petra Kerl
Telefon 520 86 07

